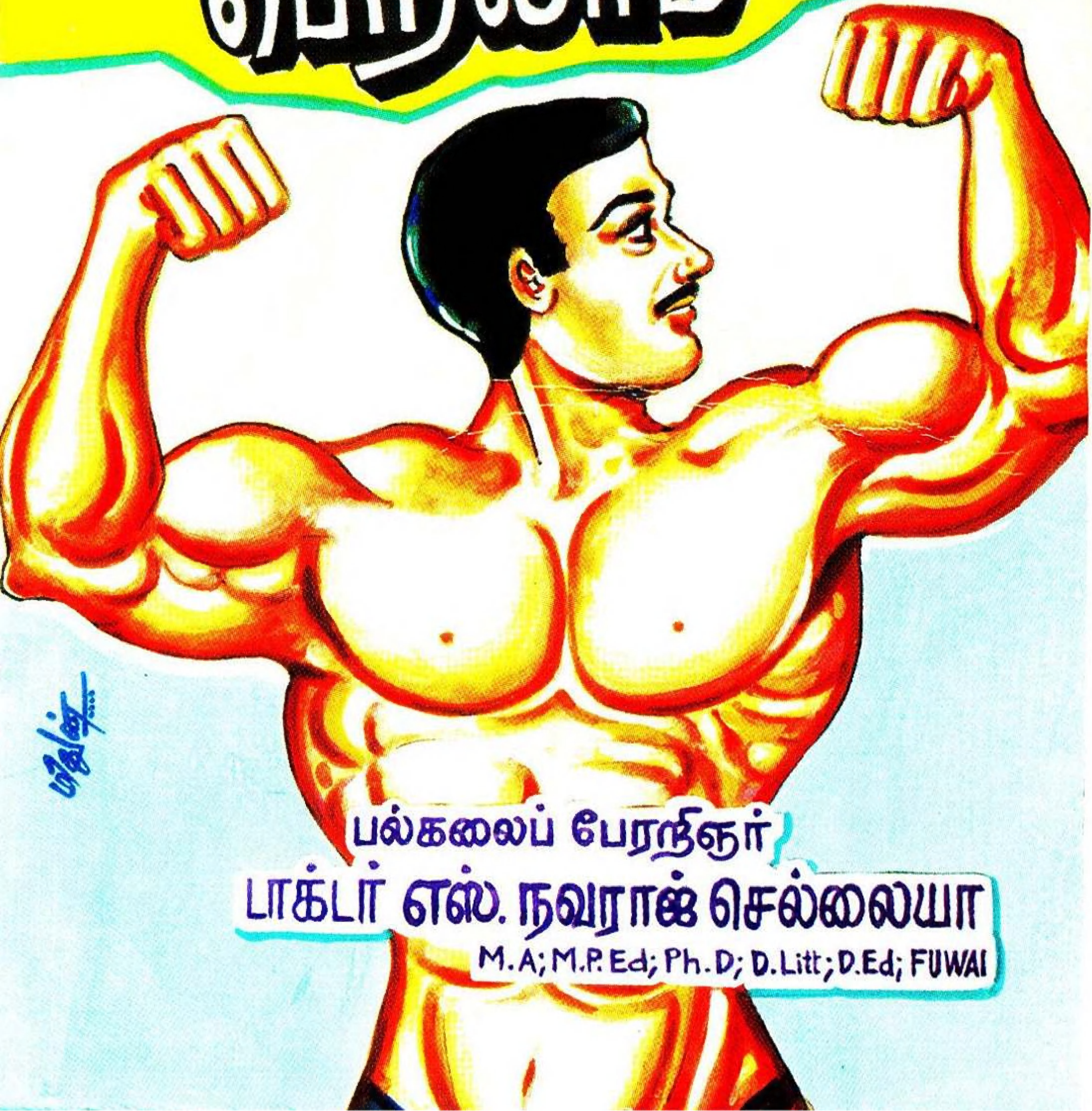
நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்



பல்கலைப் பேரறிஞர்
டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A; M.P.Ed; Ph.D; D.Litt; D.Ed; FUWAI

நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்

தேசிய விருது பெற்ற நூலாசிரியர்
பல்கலைப் பேரறிஞர்
டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI
முன்னாள் பேராசிரியர், ஆய்வுத்துறைத் தலைவர்,
ஒய்.எம்.சி.ஏ. உடற்கல்விக் கல்லூரி,
சென்னை - 600 035.



ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்
'லில்லி பவனம்'
8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,
தி.நகர், சென்னை - 600 017.
தொலைபேசி : 044 - 24332696

நூல் விபர அட்டவணை

நூலின் பெயர்	:	நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்
மொழி	:	தமிழ்
பொருள்	:	உடற்பயிற்சி
ஆசிரியர்	:	டாக்டர்.எஸ்.நவராஜ் செல்லையா (1937-2001)
முதல் பதிப்பு	:	1970
ஆறாம் பதிப்பு	:	1996
எழாம் பதிப்பு	:	மார்ச் - 2009
நூலின் அளவு	:	கிரவுன்
படிகள்	:	6000
அச்சு	:	11 புள்ளி
தாள்	:	வெள்ளை
பக்கங்கள்	:	104
நூல்கட்டுமானம்	:	பேப்பர் அட்டைக்கட்டு
விலை	:	**ரூ. 40.00**
உரிமை	:	பதிப்பகத்தாருக்கு
தயாரிப்பு	:	ஆர்.ஆடம் சாக்ரட்டீஸ்
வெளியிட்டோர்	:	**ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்** **'லில்லி பவனம்'** 8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு தி.நகர், சென்னை-600 017.
அச்சிட்டோர்	:	ஜெயவேல் பிரிண்டர்ஸ் 46-P சத்தியவானி முத்து நகர் சென்னை-600 002.

நான்காம் பதிப்பாக இந்நூல் வெளிவருகின்றது. நீண்டகாலமாக கிடைக்கப் பெறாமல் இருந்த இந்நூல் அன்பர்கள் பலரின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க மீண்டும் மறு பதிப்பாக வெளிவருகின்றது. இந்த நூலுக்குப் பின் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட விளையாட்டுத்துறை நூல்கள் வெளிவந்திருக்கின்றன.

தொடர்ந்து ஆதரவு தந்து, துணையிருக்கும் அன்பர்கள் அனைவருக்கும் என் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்வதில் மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

தமிழகத்தில் எழுத்துத்துறையை நம்பி வாழ்க்கை நடத்த முடியாது என்பது மக்களின் எண்ணம். நிச்சயம் நல்ல வாழ்க்கை வாழ இயலாது என்பது எழுத்தாளர்களின் நம்பிக்கை.

அதனால், வேறு எங்கேயாவது பணியாற்றிக் கொண்டு, எழுத்துத்துறையில் ஈடுபட்டாக வேண்டும் என்று தான் பலரும், எழுதிக்கொண்டு வருகின்றனர். நானோ முழுநேர எழுத்தாளன். அதிலும் முற்றிலும் புதிய துறையான விளையாட்டுத்துறை இலக்கியத்தில் முன்னோடி எழுத்தாளன். என்றாலும், என்னால் 100க்கு மேற்பட்ட நூல்களை எழுதியதுடன் நல்ல வாழ்க்கையையும் வாழ்ந்து காட்ட முடிந்திருக்கிறது.

லில்லி பவனம் — **எஸ்.நவராஜ் செல்லையா**
தியாகராய நகர் — (நவன்)
சென்னை - 600 017

நான்காம் பதிப்பில் வெளிவந்த ஆசிரியரின் முன்னுரை அப்படியே வெளியிடப்பட்டுள்ளது. 1970, 1971, 1977, 1978, 1982, 1996 என இதுவரை ஆறு பதிப்புகள் வெளிவந்துள்ளன. ஆசிரியரின் மறைவிற்குப்பிறகு (2001)12 ஆண்டு இடைவெளிக்குப் பிறகு தற்போது 7 ஆம் பதிப்பாக வெளிவருகிறது என்பதை வாசகர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறோம்.

ஆர். ஆடம் சாக்ரட்டீஸ்
பதிப்பாளர்

முன்னுரை

விளையாட்டுத்துறை பற்றி இலக்கிய நூல் வரிசையில் இந்நூல் எனது மூன்றாவது படைப்பாகும்.

பிறந்த ஒவ்வொருவரும் புகழுடன் வாழ வேண்டுமென்று விரும்புகிறார்கள், முயற்சிக்கிறார்கள் என்றாலும் செயல்படுபவர்கள் சிலரே. எப்படியும் வாழ்ந்து விடலாம் என்று துடிப்பவர்களுக்கும், இப்படித்தான் நாம் வாழவேண்டுமென்று வரையறுத்துக் கொண்டு வாழ்பவர்களுக்கும் அடிப்படையாக அமைந்திருப்பது உடல்தான்.

உடல் வளமாக இருந்தால் தான் உலக வாழ்க்கையை ரசிக்க முடியும். இன்ப உணர்வோடு சுகிக்க முடியும். உடலுக்கு வந்த பிறகு தடுப்பதைவிட மருந்தாலும் ஊசியாலும் உடலைக்கெடுப்பதைவிட, வருமுன் காக்கின்ற பெருந்தகையினராக வாழ முற்படுவோருக்கு, நல்ல வழிகாட்டியாய் அமையவே இந்நூல் எழுதப் பெற்றிருக்கிறது.

உடலழகுப் பயிற்சிகளின் உன்னத விளைவுகளை உலகத்தார் உணர வேண்டும். உண்மையினைத் தெளிய வேண்டும், உணர்ந்த வழி செயல்பட வேண்டும் என்ற என் நோக்கம் நிச்சயம் வெற்றி பெறும் என்ற நம்பிக்கையிலே, இந்நூலை உங்கள் கையில் அளிக்கிறேன். உடலழகு பயிற்சியின் உயர்ந்த கொள்கையினை விளக்கமாகவும் செயல்படவேண்டிய முறையினை இயக்கமாகவும் பிரித்துத் தந்திருக்கிறேன்.

எழுச்சியுள்ள இளைஞர் சமுதாயம் இன்றைய நாட்டுக்குத் தேவை. இந்நூல், அத்தேவையை நிறைவேற்றுமானால், என் முயற்சியும் வெற்றி பெற்றது என்று எண்ணி மகிழ்வேன்.

அணிந்துரை

தள்ளாத வயதில் எஞ்சி நிற்பது சரீரம் ஒன்றுதான் என்பது சான்றோர் வாக்கு. அந்த எஞ்சி நிற்கும் சரீரம் நோயின்றி ஆரோக்கியத்துடன் இருத்தல் மிகவும் முக்கியமல்லவா? ஆணும் பெண்ணும் போற்றும் ஆண்மகனாக வாழ்வதும் மிகவும் முக்கியம். ஆண்டவன் மிகவும் அழகான உடல் அமைப்பை ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் கொடுத்திருக்கிறார். அதைக் காப்பாற்றிச் செயலாற்ற வேண்டியது நமது முக்கிய கடமை.

தன்னோடே பிறந்து தன்னோடே வாழ்ந்து, தன்னோடே மறையும் இந்த உடலைக் காட்டிலும், நமக்கு அழகானது எதுவும் கிடையாது. மனிதனின் உடல் ஒரு அழகான கடிகாரம் நாம் அதை நல்ல முறையிலே வைத்துக்கொண்டு காப்பாற்றினால், சரியான மணியைக் காட்டும். தவறாக உபயோகித்தால் மரணம் என்ற அலாரம் வெகு சீக்கிரத்தில் அடித்து விடும். ஆகவே, நமது உடலைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதில் நேர்மையாக நடந்து கொள்வதும், நல்ல ஆகாரங்கள் சாப்பிடுவதும் மட்டும் போதாது. தேவையான உழைப்பும் தேவை. அன்றாடம் நாம் நம் சரீரத்திற்குக் கொடுக்கும் சாதாரண வேலையால் மட்டும், உடலுக்கு வலுவும் வனப்பும் வந்து விடாது. உடலின் உறுதிக்கும் வனப்பிற்கும் ஏற்ற பல பயிற்சிகளைச் செய்து தான் ஆக வேண்டும்.

பரதக் கலை, நாடகக்கலை, சித்திரக்கலை, சிற்பக்கலை போன்ற பழம் பெரும் கலைகளில் ஒன்று தான் இந்த உடற்பயிற்சிக் கலையும். தொன்றுதொட்டு இந்த உடற்பயிற்சிக் கலை (தேகப்பயிற்சி) இருந்து வந்தாலும், சமீபகாலமாகத்தான் இது மிகவும் நல்ல முறையிலே முன்னேற்றம் கண்டு உள்ளது. இந்த

உடற்பயிற்சி செய்முறையை நவீன உடற்பயிற்சிக் கருவிகளைக் கொண்டு விஞ்ஞான ரீதியில் பல பயிற்சிகளைக் கண்டு பிடித்துள்ளனர் மேல் நாட்டினர். உடலழகும் வலிவும் மட்டுமல்லாமல் நோய்களைப் போக்கும் விதத்திலும் அக்கறையில் தலைசிறந்து விளங்குகின்றனர். அதற்காக அவர்கள் பல ஆராய்ச்சிகள் செய்து அதைப் பொதுமக்கள் அறிந்து கொள்வதற்காக பல புத்தகங்களை வெளியிடுகின்றார்கள். இதற்கு, அவர்கள் அரசாங்கமும் மிகவும் ஒத்துழைக்கிறது. ஆனால் நம்நாட்டில், இத்தகைய உடற்பயிற்சி சம்பந்தமான புத்தகங்கள் வெளிவருவது மிகவும் குறைவு. இது நமக்குப் பெரும் துர் அதிஷ்டம் என்று தான் கூற வேண்டும்.

இந்த குறையைப் போக்கத்தான் நண்பர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா அவர்கள் எழுதிய நீங்களும் உடலழகு பெறலாம் என்ற இந்த அருமையான புத்தகம் வெளிவந்திருக்கிறது. இதில் ஆசிரியர் பல ஆராய்ச்சிகள் செய்து மிகவும் நல்ல முறையில் தொகுத்திருக்கிறார். சமுதாயத்தில் தற்போது உள்ள அநாகரீகமான நாகரீகத்தையும் அதனால் ஏற்படும் தீமைகளையும் மிகவும் நியாயமான முறையில் கண்டித்துள்ளார். உடலின் உயர்வு, உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவம், அதன் உண்மையான செய்முறை, மூச்சுப் பயிற்சியின் விளக்கங்கள், சாதாரணப் பயிற்சிகள், எடைப் பயிற்சிகள் முதலான எல்லாவற்றையும் மிகவும் தெளிவாகவும் அழகாகவும் எழுதியிருக்கும் ஆசிரியரின் திறமைக்கு என் ஆசிகள். இந்த அழகிய நூல் வாசகரின் உள்ளத்தைக் கவரும் பெரிய நூல். இதை நன்கு படித்து அதன்படி செயல்புரிந்தால் நன்மை பல ஏற்படும். மேன்மைகளும் வாழ்வில் உண்டாகும்.

1-5-1971 அன்பு

சென்னை-17. யோகி எஸ்.சுராஜ்

முதல் பகுதி

உடலழகு தரும் விளக்கம்

உடம்பினுள்ளே உத்தமன் கோயில் கொண்டான் என
உடம்பினை யானிருந்து ஓம்புகின்றேனே

- திருமந்திரம்

இறைவன் இயற்கையைப் படைத்தான். இயற்கையின் ஊடே இயக்கங்கொண்டு இன்பம் பெற, இன்னுயிர்களைப் படைத்தான். இலங்கும் உயிர்களிலே ஏற்றமிகு உயிராய், தோற்றத்திலும் ஊட்டத்திலும் பெருமைமிகு உடலுடன் மனிதரை வளர்த்தான். இறுதியிலே, இயற்கையையும் மனிதரையும் உறவாட விட்டு விட்டு, இயற்கையிலே எழிலாகவும் மனிதரிலே நினைவுகளாகவும் கலந்து விட்டான் இறைவன்.

சிரிக்கத் தெரிந்த, சிந்திக்க முடிந்த, சுவைபட பேசும் சக்தி வாய்ந்த அரிய பிறவியைப் பெற்ற மனிதன், பெரும் பேறு பெற்றவனாகவே விளங்கினான். வல்லமை மிகுந்த மிருகங்களை, தன்னிலும் மிக்க வடிவமும் கொடுமையும் உடைய உயிரினங்களைத் தன் அறிவால், ஆற்றலால் கொன்றான். வென்றான், காட்டைவிட்டு விரட்டினான். அவற்றின் இடங்களிலே வீட்டைக் கட்டினான். வீர வாழ்வு வாழ்ந்தான்.

காலம் ஆக ஆக, காலம் மாற மாற, இயற்கையோடு கலந்திருந்த இனிய வாழ்க்கையை, செயற்கையாக மாற்றித் தன்னையும் தன் பரம்பரையையும் சீரழித்து விட்டான் மனிதன. கூரழித்துக் கெட்டான் மனிதன்.

தனிமையிலே காட்டில் திரிந்தபோது, தற்காப்புக்காக, உயிர் வாழ்வதற்காக அவன் கொண்டிருந்த வலிமை, திறமை, சுறுசுறுப்பு பரபரப்பு எல்லாம், கூட்டங் கூட்டமாகக் கூடி வாழத் தொடங்கிய போது குறையத் தொடங்கியது.

பிறரை நம்பி தன் வாழ்க்கையை ஆரம்பித்த போது பின்னும் குறைந்தது. மனிதர்களை நம்பி வாழ்ந்தவன் மனிதர்களின் மேல் கசப்படைந்த பொழுது, எந்திரங்களை நம்பத் தொடங்கினான். வாழ்க்கை வளத்துக்காகவும் வளர்ந்து வரும் வசதிகளின் தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்காகவும் எந்திரங்களைப் படைத்து அவைகளுக்கு அடிமையானான்.

கற்காலம் பொற்காலமாக மாறியது.

கல் போன்று வலிமையாக இருந்த மனித உடல், பஞ்சு போல் மாறி மனித இனத்திடமிருந்து விடைபெற்றுக் கொண்டது.

மென்மையாக இருக்க வேண்டிய உள்ளம் வன்மையாக மாற, வன்மையாக இருக்க வேண்டிய தேகம் மென்மையாகிவிட்டது.

செயற்கையிலே மாறிய வாழ்வு, நாகரீகத்திலே ஊறிய சிங்கார வாழ்வு - தேகத்தின் செழுமையைக் குறைத்து வளமையை கரைத்தது. திறமையை மறைத்தது. சோம்பலை நிறைத்தது.

முடிவு குச்சி போன்ற கால்கள் கொடி போன்ற உடலை தாங்க, கண்ணைக் கவரும் ஆடைகள் உடலை மூடிக் கவர்ச்சி காட்டத்தொடங்கின.

கண்ணிரண்டையும் விற்றுவிட்டு, சித்திரம் ஒன்றை வாங்கி ரசிக்கின்ற ஒருவனை, கோயில் பூசை செய்து வயிறு வளர்க்கும் பூசாரி ஒருவர் அந்த சிலையை விற்றுப் பூசை செய்ய முயன்றால் உலகம் எப்படி மதிக்கும்?

உடலை அழித்து உடலை ஒடுக்கி, நோய்க்கு இரையாக்கிவிட்டு உல்லாச வாழ்வு வாழ முயலும் உலக மக்களை நாம் எவ்வாறு மதிப்போம்?

உடம்பால் அழியில் உயிரால் அழிவர்
திடம்படு மெய்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்!
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே!

தேவன் தேகத்தினுள்ளே குடியிருக்கிறான் என்பதைத் தெரிந்து கொண்டதால்தான், நம் முன்னோர்கள் தேகத்தைக் கோயிலாக மதித்தனர். வணங்கினர், ஓம்பினர்.

அவ்வளவு அருமையும் பெருமையும், மகிமையும் மாட்சியும் மிக்கத் தேகத்தை, நாமும் மதிக்கக் கற்றுக் கொள்வோம். பயிரை வளர்த்துப் பயன் பெறுவார்போல, உயிரைக் காத்து உடலை வ்ளர்த்து, உடலால், உணர்வால் உள்ளத்தால் உலக வாழ்வினைத் துய்ப்போம்.

வாருங்கள்! வளம் பெறுவோம! சேருங்கள் வாழ்வின் துயர்களைத் தீருங்கள்.

பொருளடக்கம்

1. உடலுக்கு உவமை உடலே தான் 11

2. ஏன் இந்த உடலழகுப் பயிற்சி? 14

3. உடலைக் கெடுக்கின்ற உலகம் 17

4. உடல் பலவிதம் 21

5. தசையும் விசையும் 24

6. பயிற்சி செய்யும் முறைகள் 27

7. பயிற்சிக்கு எடை வேண்டுமா? வேண்டாமா? 37

8. மூச்சு இழுத்துவிடும் பயிற்சிகள் 39

9. பயிற்சியால் பெறும் பயன்கள் 42

10. எல்லோரும் செய்யலாம் 46

11. பெண்களும் செய்யலாம் 53

12. பயிற்சிகளைப் பெறுகின்ற கதைகள் 57

13. எடையிலாப் பயிற்சிகள் 60

14. எடை பயிற்சிகள் 76

பயிற்சி முறைகள் 80

மார்புத் தசைகளுக்கான பயிற்சிகள் 84

1. உடலுக்கு உவமை உடலேதான்

அரிது அரிது மானிடர் ஆதல் அரிது

மானிடராயின் கூன் குருடு செவிடு

பேடு நீங்கிப் பிறத்தல் அரிது.

-ஔவை

ஔவைப் பாட்டி கூறியதுபோல அரிய மானிடப் பிறவியைப் பெற்றிருக்கிறோம் நாம். இந்த உடலின் அருமையை கூர்ந்து பாருங்கள், புரியும்.

எல்லா வகையிலுமே மெருகேறியிருக்கின்ற உடல் அமைப்பு. இரு கால்களாலும் உடலை நிமிர்த்தி அழகுற நடக்கும் சிறப்பு. இத்தகைய பெருமைளைப் பெற்றிருக்கும் மனிதன் விளக்கத்திற்கு அப்பாற்பட்டவன். யாராலும் விளக்க முடியாதவன்.

மனித உடலோ, அதன் அமைப்போ, அதன் செய்கைகளோ அவனைவிட என்றும் அதிசயமானது: ஆச்சரியமானது: நுண்மை மிக்கது: நூதனமானது. அந்த உடலோ எப்போதும் அறிவு விளையாடும் திடல். அழகு என்ற நிறமும், அன்பு என்ற மணமும் மகிழ்ந்து உறவாடும் தாழை மடல்: உலக-இன்பமெல்லாம் ஓடித் தவழ்ந்தாடும் பேரின்பக் கடல்; பெருஞானச்சுடர்.

அதன் தன்மையோ இன்னும் தண்மை, நஞ்சை வயல் போன்ற வளமை, கொஞ்சும் பயிர் போன்ற செழுமை: பூத்த மலர் போன்ற புதுமை: யாத்த கவி போன்ற பெருமை: கனிந்த பழம் போன்ற இனிமை.

மேலழகு இப்படியென்றால் உட்பொலிவைப் பாருங்கள். உடலின் உறுப்புக்கள் அத்தனையும் பலவகைத் திரவங்களாலும் தசை நார்களாலும், திசுக்களாலும் இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அதே நேரத்தில் ஒவ்வொரு உறுப்பும் வேலை நேரத்தில் மற்றொன்றோடு ஒத்துப்போய் மற்றதை தன்னோடு ஒத்துழைக்கச் செய்கின்ற ஒற்றுமை செயலாற்றும் திறமை.

ஒவ்வொரு உறுப்பும் தன் தற்காலத் தேவைகளைத் தேடி பெற்று, எதிர்காலத் தேவைகளை உணர்ந்து சேகரித்து வைத்துச் செயல்படும் சீரான மகிமை: அன்றாடப் பணிகளை அழகுறச் செய்யும் செழுமை, பெருமை.

உடலின் அவயவங்கள் தங்களைத் தாங்களே வளர்த்துக்கொண்டு, தங்களைத் தாங்களே காத்துக்கொண்டு, தங்கள் கடமைகளைத் தாங்களே வகுத்துக்கொண்டு, தங்களுக்கு ஏற்படும் குறைகளைத் தாங்களே நிறை செய்து கொண்டு எவரையும் எதிர்பாராது தங்களது பணியை பிறந்தது முதல் இறக்கும் வரை இடைவிடாமல் தொடர்ந்து செய்யும் தனித்தன்மை, பெருந்தன்மை, புனிதத்தன்மை.

தங்களுக்குத் தேவையான வளர்ச்சியை, துணை உறுப்புக்களைத் தாங்களே பருவ காலத்தில் வளர்த்துக் கொண்டு குறிப்பிட்ட காலம் வந்தவுடனே நிறுத்திக் கொள்கின்ற அருமை, எளிமை, ஆளுமை.

இத்தனைக்கும் மேலே, மூளையும் நரம்பு மண்டலமும் ஆற்றுகின்ற அரிய செயலினை

சொல்லவியலுமோ? உடல் முழுதும் நரம்புகளைக் கொண்டு பெறுகின்ற சாதாரண நிகழ்ச்சிகளுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் தராமலும், ஆபத்துக்காலமென்றால் அடுத்தடுத்து செய்ய வேண்டியதை மிக அக்கறையுடன் செய்து பாடுபடுவதையும் நாம் காண்கின்ற பொழுது நம் உடல் உடல்தான். உவமை கூற இயலாதவாறு உடலைப் படைத்த ஆண்டவனை சிந்தை செய்வோம்.

குளிரோ, மழையோ, வெயிலோ, பனியோ, காற்றோ, எந்தக் காலமாக இருந்தாலும் ஒரே வெப்பத் தன்மையில் மாறாமல் வைத்திருக்கின்ற அரிய சக்தி : பேசும் போதும், உழைக்கும் போதும், உறங்கும் போதும் மற்ற எல்லாச் சமயத்தும் நாம் இழக்கின்ற சக்தியினை உடனுக்குடன் ஈடு செய்து கொள்கின்ற தன்மையெல்லாம் உணரும் போது, கூறும் கலைகள் பதினெட்டும் ஊறும் உடம்பு என்று ஆன்றோர் கூறியது எவ்வளவு பொருத்தமாக இருக்கிறது!

இத்தகைய அரிய உடலைப் பெற்ற மனிதன் இறைவன் போல் புனிதனாக வாழவேண்டாம், சில்லறை புத்தியுள்ள சிறுவனாக வாழாதிருக்கலாமே! எனவே மனிதன் மனிதனாக வாழ வழிவகுப்பது உடலழகுப் பயிற்சி என்றால் அது உண்மை தான். அந்த உண்மையை இனியாவது உணர்வோம். உணர்ந்த வழி செயல்படுவோம்.!

2. ஏன் இந்த உடலழகுப் பயிற்சி?

உணர்ச்சியைப் பயிற்சியின் மூலமே பக்குவப்படுத்த வேண்டும். உடலழகுப் பயிற்சிகளைச் செய்கிறவன் அழகோடும் ஆண்மையோடும் வாழ்கிறான். நோய்கள் அவனை அணுகுவதில்லை. உள்ளப் பயிற்சியும் அவன் பெறும் போது அடக்கம், பொறுமை போன்ற சிறந்த குணங்களால் மேலும் சிறந்து விளங்குகிறான்.

மகாத்மா

மனிதன் எத்தனையோ அற்புதமான எந்திரங்களையும் நுண்ணிய கருவிகளையும் படைத்திருக்கிறான் என்றாலும், அவைகள் தேகத்தின் மென்மைக்கும் மேன்மைக்கும் முன்னே தூசிதான்.

இத்தகைய சக்தி வாய்ந்த, இயற்கையான ஏற்றமிகு தொழிற்சாலையான உடலின் அழகையும், உயர்ந்த ஆண்மையையும் புரிந்து கொள்ளாமலேயே தங்கள் இளமையை வீணடிக்கிறார்கள். விவரம் புரியாமலேயே முதுமைக்கு இரையாக்கிக் கொள்கின்றார்கள் மக்கள். இதைவிடக் கேவலமான காரியம். அவமானகரமான நிகழ்ச்சி உலகில் வேறெதுவும் கிடையாது.

இளமை இனிமை, வளமை நிறைந்த இந்த உடலை, வாழ்வின் வனப்புக்கும் வசதிக்கும்

இயைந்தவாறு நன்கு பயன்படுத்திக் கொள்ளாவிட்டால், பகுத்தறிவு பெற்றிருந்து என்ன பயன்? மனிதனுக்கும் விலங்குக்கும் என்னதான் வித்தியாசம்?

உலகிலே நமக்குப் பெருஞ்செல்வம் நோயற்ற வாழ்வே. நோயற்று வாழ்பவன் பெருஞ்செல்வனாவான்.

எப்படி என்றால் பெருஞ்செல்வனாக (rich) உள்ளவன் எல்லாம் நோயற்ற வாழ்வு வாழ்பவன் என்று சொல்லிவிட முடியாது. கோடி கோடியாய் குவிந்திருக்கும் செல்வம் ஒரு நோயாளிக்கு என்ன இன்பத்தைத் தந்துவிட முடியும்?

அவனுக்கு வேண்டிய பரிபூரண இன்ப வாழ்வை வைத்தியராலும் தந்துவிட முடியாது. அவனால் நன்றாக உண்ண முடியாது. நிம்மதியாக உறங்க முடியாது. இப்படி நடைப்பிணம் போல் நாளெல்லாம் உலகத்தில் வாழலாமா? அப்படி வாழ்வதும் அவசியமா?

குழி விழுந்த கண்கள், கூன் விழுந்த முதுகு, தொங்கிச் சரிந்த தோள்கள், கட்டுடைந்த மார்பு, தளர்ந்த நடை, ஏக்கப் பெருமூச்சு - இப்படி இருக்கும் உடலில் இன்பம் எப்படிக் குடியிருக்கும் என்பதை எண்ணிப் பாருங்கள்1

கிளர் ஈரல், தடைபடாக் குருதியோட்டம், எஃகு நரம்பு, ஏக்கழுத்து, செம்மாந்த நடை, தெளிந்த முகம், பொலிவான உடல், வலுவான கை கால்கள் இந்தத் தோற்றத்தை மனக்கண்ணால் உன்னிப்பாருங்கள்.

ஆகவே, இத்தகைய இனிமையான வாழ்வுக்கு, சீரான பாதையை செப்பனிட்டுத் தருகிறது உடலழகுப் பயிற்சிகள். இப்பயிற்சிகளின் உன்னதப் பணியின் பட்டியலைப் படியுங்கள்.

1. இயற்கையிலேயே வலுவுள்ளவர்களுக்கு இன்னும் வலிமையையும், எடுப்பான தோற்றத்தையும் அளிக்கிறது.

2. ஆண், பெண், குழந்தைகள் என்ற பாகுபாடின்றி அத்தனை பேருக்கும் ஆரோக்கியமான வாழ்வைத் தருகிறது.

3. அலுவலகங்களில் பணிபுரிவோருக்கு, அன்றாட வேலைகளைச் செவ்வனே செய்து முடிக்க வல்ல வலிமையையும், மனத் தெம்பையும் கொடுக்கிறது.

4. உடலில் குறையிருந்தால் (நோயிருந்தாலும்) அதை நிறைவு செய்து கொள்ளவும், மீண்டும் குறை வராமல் காக்கவும் வழி வகுப்பதால், மருத்துவமனைகளில், சுகாதார நிலையங்களில் இப்பயிற்சியினால் நோயாளிகள் குணம் பெற மருத்துவர்களுக்குத் துணை நிற்கிறது.

5. ஓய்வு நேரங்களை உபயோகமான முறையில் பயன்படுத்த வழி வகுக்கிறது.

6. அதிக நேரம் உழைக்கும் ஆற்றல் தருகிறது. அதே சமயத்தில் குறைந்த நேரத்தில் சோர்வு நீங்கி, மீண்டும் முன்போன்ற புத்துணர்ச்சியைத் தந்து, பொலிவுறாப் பணிகளைத் தொடரச் செய்கிறது.

இவ்வாறு உலகத்தார்க்கு உற்ற உறவாக, உன்னதத்தோழனாக, நோய் தீர்க்கும் தாயாக, கருணை காட்டும் கடவுளாகப் பயன்படுத்துவதால்தான், உடலழகுப் பயிற்சிகள் உலகம் தோன்றி உயிர்கள் தொடங்கியதிலிருந்து தொடர்ந்து வருகின்றன.

உலகத்திலே தலையாய இடத்தையும் வகிக்கின்றன. இவ்வளவு சிறப்புவாய்ந்த பயிற்சிகளை இனிமேல் நீங்களும் செய்யத் தொடங்கலாம் அல்லவா?

3. உடலைக் கெடுக்கின்ற உலகம்!

மனித இனத்திலே அறிவு மிகுதியாக வளர்கிறது.
ஆனால்அந்தஅறிவு தகுதியை வளர்க்கவில்லை.
மாறாகவே பயன்படுத்தப்படுகிறது.
உடல் நலத்துக்கும், மனித இனத்துக்கும், அது
முழுவதுமாக பயன்படவில்லை.

- நவன்

உழைக்காத வாழ்வுக்கு மற்றொரு பெயர் நாகரிகம். உழைப்பைக் கேவலமாகவும், பிறர் உழைப்பால் உண்பதை உயர்வாகவும் எண்ணிச் செயல்படுகின்றவர்கள் சொல்லித் திரியும் சுயபுராணத்தின் பெயர்தான் நாகரிகம்

இன்றைய சமுதாய வாழ்வு, அத்தகைய அசிங்கமான நாகரிகத்தால் நெருக்கப்படுகிறது. நசுக்கப்படுகிறது. இயற்கைக்கு மாறான செயற்கை முறையிலே சமுதாயம் சுற்றி வளைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதிலே வாழும் மனிதர்களின் வாழ்வு, “நான்கு பேர்கள் செய்வதை நாமும் செய்வோம்” என்ற போலி கௌரவம் பாராட்டும் புன்மைச் சேற்றுக்குள் போடப்பட்டிருக்கிறது.

கௌரவம் என்ற கருப்புக் கண்ணாடியில் கண்களை மறைத்துக் கொண்டு, “ஆசை” என்ற வாகனம் ஏறி “சுகம்” என்ற சொர்க்கதை தேடிப் பறக்கின்றனர். அப்படிப்பட்ட சுகவாசிகளின் முடிவு? திரிசங்கு-சொர்க்கம் கண்ட கதைபோல இடையிலே மாட்டிக்கொண்டு விழிக்கின்றனர். இது ஏன் தெரியுமா?

உழைக்க மறுக்கும் உடல், உடன் வர மறுக்கும் செல்வம், என்ன செய்வார்கள் பாவம்1

சோம்பேறி தேனீ போல பிறர் உழைப்பில் வாழ்ந்து உண்ணிகள் போல் அடுத்தவர் உழைப்பையும்

இரத்தத்தையும் (ஏமாற்றி) உறிஞ்சி, சுறா மீன்கள் போல தங்கள் இனத்தையேஉண்டு வாழத் (மோசடி) தொடங்கிவிட்டனர்.

அவர்கள் தேடிய உல்லாசத்தால் நலிந்த உடல், நோய்க்குழியில் இருந்து மீள மருந்தைக் குடிக்கின்றனர், ஊசியை உடலுக்குள் நுழைக்கின்றனர். அந்தோபரிதாபம்! அவர் படுகின்ற துயரம் அவரைத் திருத்துமோ? அவர் தாம் திருந்துவாரோ? அது தான் இல்லை.... ஏன்?

மனிதன் பலவீனமுள்ளவன். அந்த பலவீனத்தை வெல்வது அரிது. வெல்லக்கூடியது அறிவு, அறிவுள்ள, அதுவும் பகுத்தறிவுள்ள மனிதன் வெல்ல முயலாவிட்டால், முடியாவிட்டால் அறிவு இருந்து என்ன பயன்? அறிவைப் பயன்படுத்தாதவன் மிருகம் தானே.

மக்களில் பலர் தங்களுக்கு உதவுகின்ற வாகனங்களைப் பற்றிக் கொள்கின்ற கவலையில் ஒரு சிறிது கூடத் தங்கள் உடலைப் பற்றிக் கவலை கொள்வதில்லை. வாகனங்களின் பாகங்கள் தேய்ந்தால் பரவாயில்லை. மாற்றிக்கொள்ளலாம். வேறு வாங்கிக் கொள்ளலாம். உடல் தேய்ந்தால்.... ஓய்ந்தால்.... உலகம் எங்கே? தேடுகின்ற உல்லாசம் எங்கே? ஓடி ஓடி வரும்.

உறவு தான் எங்கே? என்பதை ஒரு சிறிது எண்ணிப் பார்க்க வேண்டாமா?

அப்படி என்றால் அறிந்தோ, அறியாமலோ உடல் எவ்வாறு கெடுகின்றது என்பதை நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டாமா?

1. தேவைக்கு மேல் சாப்பிடுவது, சீரணம் ஆகாதபொழுதும் அடிக்கடி உண்பது! வேகாத உணவும் வயிற்றுக்குப் போதாத உணவும் - இப்படி உணவு முறையிலே உடல் நலிகிறது.
2. பல், தோல், கை, கால்களைப் பற்றி கவனக் குறைவால் சுத்தம் செய்யாமல் விட்டுவிடுதல், இதனால் உடல் நாற்றமெடுக்கவும், உறுப்புக்களை

நாசமாக்கவும் வழிவகுக்கும் கவனமின்மையால் உடல் மெலிகிறது.

3. ஓய்வில்லா அலைச்சல்கள், தூக்கமின்மை, அதிக அளவு மதுபானம், புகை பிடித்தல், பொடி இழுத்தல் போன்ற தீயபழக்கங்களால் திறமிழக்கும் உடல் நாளுக்கு நாள் தேய்ந்து வலுவிழக்கிறது.

4. தன்னைத்தானே தாக்கிக் கொள்வது போல, எதிர்கால கனவிலே ஈடுபட்டு, அச்சத்தால், ஆசையால், கூச்சத்தால், குழப்பத்தால், கவலையால் மன அமைதி கெடவும், சூழ்நிலை காரணமாக உடலாலும் உள்ளத்தாலும் அமைதியை இழக்கவும் உடல் பொலிவிழக்கிறது.

5. ஒரே இடத்தில் நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்து பணியாற்றும் பொழுது, உட்காரும் முறையில் உறுப்புக்கள் முறை மாறிப்போக, நுரையீரல்கள், நுண்ணிய இரத்தக் குழாய்கள் கெட்டு உடலை வருத்த உடல் நிலையிழக்கிறது.

இவையெல்லாம் பழக்கவழக்கங்கள்தான் என்றாலும் தூய பழக்கங்களைச் செய்தால்தான் வாழ்வு வரும் என்பதில்லை. இயற்கையாகவே பழகிப்போய் விட்டதால், தீய பழக்கங்களைக் கொஞ்சம் மாற்றி மறந்து, பின் தவிர்த்து விட்டால் போதும்.

உண்ணுவது, உறங்குவது உடுப்பது போன்று, ஒரு நாளைக்கு ஒரு அரை மணி நேரமாவது உடற்பயிற்சி செய்தால் போதுமானது. அதிக சுமையாக மாறும் இன்றைய வாழ்க்கை முறையை, அதிக சுவை தருகின்ற வாழ்க்கையாக மாற்றி விடலாம். அமைதி தருகின்ற ஆனந்த இல்லமாக உள்ளத்தை ஆக்கிவிடலாம்.

உள்ளத்தை உடற்பயிற்சி செய்யும் நிலைக்குத் திருப்பி வந்து விட்டாலே இந்த உலக வாழ்வின் சிறப்பும், செழிப்பும், உவப்பும், உண்மையும் உங்களுக்கு நன்கு புரிந்துவிடும்.

அதிகமான தேவைகளை எதிர்நோக்கி, அதனால் மனக் கிளர்ச்சிகள் அதிகமாக ஆகி, அக் கிளர்ச்சிகளினால் மன உணர்ச்சிகள் புண்ணாகிப் போகின்ற நிலையைப் போக்கிவிடும். உடற்பயிற்சிகள். "ஒத்துப் பொறியும் உடலும் இருக்கவே செத்துத் திரியும்" சீரழிந்த நிலையையும் மாற்றி அமைத்துவிடும். கோடி நலம் தரும் பயிற்சியைத் தேடிப் பயன்பெறுவது சான்றோர்கள் இயல்பல்லவா!

அரசியல்வாதிகள், அறிஞர்கள், வியாபாரிகள், மருத்துவ நிபுணர்கள், கலைஞர்கள், இளைஞர்கள் அத்தனை பேரும் உடலழகுப் பயிற்சியை விரும்பிச் செய்கின்றார்கள் என்றால் அவர்களின் பணியிலே அவர்களை உற்சாகமாக ஈடுபடச் செய்கிறது. தொடர்ந்து சேவை செய்யும் சிறந்த பலத்தையும் நல்ல தோற்றத்தையும் தருகிறது என்பது தான் உள் ரகசியமே தவிர வேறல்ல - வேறு இருக்கவும் முடியாது.

மிருகங்களின் உழைப்பிலே உள்ளமோ அறிவோ ஈடுபடுவதில்லை. உடல் மட்டுமே ஈடுபடுகிறது. அதனால் தான் அவைகளின் உழைப்பில் வளர்ச்சியில்லை. மலர்ச்சியில்லை. அவைகள் தேவைக்கு மட்டுமே உழைக்கின்றன.

ஆனால் மனிதனின் உழைப்போ - உள்ளமும் அறிவும் ஒன்றிய உழைப்பு, நோக்கத்தாலும் எதிர்ப்புகளாலும் ஏற்படுகின்ற உழைப்பு. அதனால்தான் தெளிவு 'பலம்" பயன் எல்லாமே கிடைக்கின்றன. உள்ளத்தையும் அறிவையும் நல்ல நோக்கத்துக்காகப் பயன்படுத்த வேண்டுமென்றால் முதலில் உடலுக்காகத் தானே பயன்படுத்த வேண்டும். அதுதானே அறிவுடையோர்க்கு அழகு.

மிகக் குறைந்த நேர உழைப்பிலும் நிறைந்த நேர இன்பத்தையும், நீடித்த நிம்மதியையும் பெற முடிகிறது என்பதுடன், வருங்காலத்தையும் வளமாக்க முடிகிறது. அத்துடன் உடலைக் கெடுக்கின்ற உலகத்தில் வாழ்கின்ற நாம் உவகை கொடுக்கும் உயிர் நண்பனாக உதவும் உடலழகுப் பயிற்சிகளை ஏன் செய்யக்கூடாது?

இன்று அத்தகைய அரிய நட்பினை அறிந்து கொள்ளும் வாய்ப்பினைப் பெற்றோம். அவ்வழியிலேயே இன்றே செல்வோம்! வெல்வோம்.!.

4. உடல் பலவிதம்!

உடைந்திருக்கும் மணி எவ்வாறு இனிமையாக ஒலிக்காதோ, அதுபோல்தான் நலிந்த உடலும் நல்ல வாழ்க்கையைக் கொடுக்காது.

- நவன்

உலகம் எத்தனையோ எண்ணற்ற கோடி மக்களை உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கிறது என்றாலும், முக அமைப்பில் மட்டும் முடிந்தவரை ஒருவரைப்போல் ஒருவரை அமைப்பதில்லை. அதே நிலைதான் உடலமைப்பிலும், இருவருடைய கை ரேகைகள் எப்படி ஒன்றுபோல் இல்லையோ, அதேபோல் தான் உடலமைப்பும்.

ஒற்றடைக் கொம்பு போன்ற ஒல்லியான உடலமைப்பு, பரங்கிக்காய் போன்ற பருத்த உடலமைப்பு: கத்தரிக்காய்க்குக் காலும் கையும் முளைத்தது போன்ற குள்ள உடல் அமைப்பு.

இப்படி எத்தனை எத்தனையோ மாறுபட்ட வேறுபட்ட விநோதமான உடலமைப்புக்கள் உலகிலே உண்டு. நாம் நிதமும் பார்க்கும் காட்சிதானே இது1

குரங்கிலிருந்து மனிதன் தோன்றினான் என்று அறிஞர்கள் கூறிய பின், பரிணாம வளர்ச்சியை ஆதாரங்களுடன் காட்டிய பின், நாம் ஒத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். எத்தனை அசிங்கமானதாக இருந்த குரங்கின் முகம். இப்படி எழிலாக மாறி வந்திருக்கிறது. என்பதைப் படங்களையும் குரங்குகளையும் பார்த்து உணர்ந்து அதிசயிக்கிறோம்! கண்ணாடி முன் நின்று ஆனந்திக்கிறோம்.

மனிதனது முகம், உடலமைப்பு குரங்கிலிருந்து மாறி வந்திருக்கிறது. அதுபோலவே ஒவ்வொரு மனிதனது முகம், உடல், அமைப்பு எல்லாம் அவனது உணர்ச்சிகளின்படியே தான் சிறப்பாக உருவாகின்றன என்று ஆராய்ச்சி செய்த அறிஞர்கள் கூறுகின்றனர்.

கோழைகள் முகம், கோபக்காரர்களின் முகம், சோகமானவர்களின் முகம், சந்தோஷமானவர்களின் முகம் இவர்களை மீண்டும் உங்கள் மனக்கண்முன்னே கொண்டு வந்து பாருங்கள். உண்மை விளங்கும்.

இவ்வாறு பரம்பரைத் தொடர்பான பாரம்பரிய வழியாகவும், உணர்ச்சிகளின் வழியாகவும் உலகில் அமைந்திருக்கின்ற உடல்களின் அமைப்பை, டாக்டர் வில்லியம் ஷெல்டல் என்பவர் மூன்று வகையாகப் பிரிக்கிறார்.

1. அரக்க உடல் அமைப்பு (Endomorph): கைகளும் கால்களும், வயிறும் நெஞ்சும் மற்றும் எல்லா எலும்புகளும் நீண்டதாகவும், பெரியதாகவும் உள்ள உடல் அமைப்பு அதிக உயரம், அகன்ற மார்பு, செம்மாந்த தோற்றம் கொண்ட அமைப்பாகவும் இது இருக்கும்.

2. குள்ள உடல் அமைப்பு (Ectomorph): மெலிந்த எலும்புகள், மிகுதியாக உள்ள கட்டுமஸ்தான உடல், அதனுள்ளே சக்திவாய்ந்த நுரையீரல். வயிற்றின் அளவோ சிறியதாகத்தான் இருக்கும். பசியும் சிறிதே. ஆனால் அடிக்கடி வரும். அவ்வப்போது அடிக்கடி உண்ணுகின்ற இவர்களுக்கு, தங்கள் முழு சக்தியையும் உபயோகிக்கின்ற திறமையும் தெம்பும் கொண்ட உடல் (அமைப்பு) வாகு உண்டு.

3. நடுத்தர உடல் அமைப்பு (Mesomorph): முதலில் கூறிய இரு உடலமைப்புகளுக்கும் இடைப்பட்டது இது. அளவான, அழகான உடலமைப்பு கொண்டது. மனிதர்களுக்கேற்ற மனோகரமான உடலமைப்பு, எதையும் எளிதாகப் புரிந்து கொண்டு பின்பற்றக்கூடிய பெரு வல்லமை உடையது. உலகிலுள்ள சிறந்த விளையாட்டுக்காரர்கள் எல்லோரும் இத்தகைய உடலமைப்புள்ளவர்களாகவே இருக்கிறார்கள் என்பது தான் இதன் பெருமைக்குச் சான்றாகும்.

மேலே கூறிய உடலமைப்புக்கள் வாழ்க்கைக்கு உதவுவனவாகவோ வழிகாட்டிகளாகவோ அமைவதில்லை. மனிதர்களின் சூழ்நிலைகள்.

அன்றாடப் பழக்க வழக்கங்கள், அவரவர்களின் தொழில்கள், துணைவர்களாகிய நண்பர்கள் முதலியனதான் உடலமைப்புக்களை மாற்றவும் சுட்டவும் வழி வகுக்கின்றன என்பதை நாம் நன்கு உணரவேண்டும்.

உடலமைப்புக்கு உறுதுணையாக இருப்பன எலும்புகள், தசைகள் - முதலியன. வலுவான எலும்புகள் உடலுக்கு அமைப்பையும் தொய்வில்லாமல் உடலை நிற்க வைத்து உள்ளே உள்ள உள்ளுறுப்புக்களைக் காப்பதையும், உடலுக்கு வலிமையையும் தருகின்றன. தசைகள் எலும்புகளுக்குச் சட்டை போல பயன்பட்டு இயங்குகின்றன. நரம்புகளே எலும்புகளையும் தசைகளையும் இணைத்துச் செயல்படுகின்றன.

உடலழகுப் பயிற்சிகள் யாவும் உடலுக்குத்தான் என்றாலும் அது உள்ளத்துக்கும் பொருந்தும். ஒரு நாணயத்தின் இருபக்கம் போல, உடலும் உள்ளமும் இயங்குகின்றன. ஒன்றைவிட்டு ஒன்று பிரியாத இரு விழிகள் ஒரே காட்சியைக் காண்பது போல, வாழ்க்கைப் பாதைக்கு உடலும் உள்ளமும் தேவை.

இயற்கை வளத்திற்கு வெயில், காற்று, மழை மூன்றும் அவசியம். வாழ்க்கை வளத்திற்கோ உடல், உள்ளம், உணர்ச்சி மூன்றுமே தான் அவசியம். இம் மூன்றையும் ஆள்வன உடலழகுப் பயிற்சிகளே. இப்பயிற்சிகள் உடல் தசைகளை ஆண்டு உறுதிப்படுத்தி, உள்ளத்திற்கு இதத்தைக் கூட்டுகின்றன. உணர்வினை மீட்டுகின்றன. இன்பத்தை ஊட்டுகின்றன.

பலவிதமான உடலமைப்புக்கள் இருந்தாலும், பலமான உடலமைப்பாக மாற்றி அமைக்கும் சக்தி உடலழகுப் பயிற்சிகளுக்கு உண்டு. அத்தகைய அரிய சக்தியையும், ஆற்றலையும் படைத்திருக்கின்ற பயிற்சிகளை அறிவுள்ளோர் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆகவே, பயன் விழைவார் நலம் கருதி, இனி பயிற்சிகளால் பயன் பெறும் தசைகளையும் அவற்றின் விசைகளையும் காண்போம்.

5. தசையும் விசையும்!

உயிர் வாழ்வது மட்டுமே வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் அல்ல. இலட்சியமுள்ள, வலிமை மிக்கப் பயனுள்ள முழுவாழ்வு வாழ வேண்டும்.

- நவன்

மண்ணைக் குடைந்து பொன்னை எடுக்க வசதிகள் இருக்கலாம். விண்ணைப் பிளந்து சந்திரனை அளக்க வாய்ப்புக்கள் இருக்கலாம். விஞ்ஞானத்தின் மூலமாக ஆனால், தசைகள் எவ்வாறு இயங்குகின்றன. எவ்வாறு இணைந்து வேலை செய்கின்றன என்று யாராலும் அறுதியிட்டு உறுதியாகக் கூற முடியவில்லை. அந்த அளவுக்குத் தசைகள் நுண்ணிய சக்தி வாய்ந்தவைகளாக நூதன அம்சங்களாக விளங்குகின்றன.

தசைநார்களுக்கிடையே ஏதோ ஒரு உணர்ச்சி, ஒரு உத்வேகம் இருப்பதால்தான் தசைகள் இயங்குகின்றன. என்பர் விஞ்ஞானிகள். 261 ஜோடி தசைகள் நம்முடைய உடலின் இருபுறமும் அமைந்திருக்கின்றன என்பர் ஆராய்ச்சியாளர்கள். அந்தத் தசைகள் அத்தனையும் எலும்புகளுடன் தசைநார்களால் இணைக்கப் பட்டிருக்கின்றன. ஒவ்வொரு தசைக்கும் தொடக்கம் உண்டு. முடிவும் உண்டு. எலும்புடன் இணைந்த தசை ஒரு பக்கம் சுருங்கினால், மறுபுறம் விரிந்து கொள்கின்ற மாதிரியில், தசைகள் எலும்புடன் பொருந்தியுள்ளன.

தசைகளிலே இரண்டு வகை உண்டு. அவைகளில் ஒன்று தானாக இயங்கும் தசைகள் (Involuntary Muscles). இந்த தசைப் பகுதிகளை நமது விருப்பம் போல் இயக்கவே முடியாது. அவைகள்

நம்முடைய விருப்பத்திற்குக் கட்டுப்பட்டவையும் அல்ல. இதயம், இரத்தக்குழாய்கள், குடல்கள், நுரையீரல்கள் போன்றவை இத்தசைகளுக்கு உதாரணம்.

ஆணைக்கு இயங்கும் தசைகள் (Voluntary Muscles): நமது கட்டுப்பாட்டின் கீழ் வந்து. விருப்பம் போல் இயங்கும் தசைகள் நம்முடைய மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி, நரம்புகளுக்கு விருப்பத்தை ஊட்டிவிடும் பயிற்சிகளினால், உடலிலுள்ள பல தசைப் பகுதிகளை நம்மால் நினைத்தபடி ஆட்டி வைக்க முடியும். நம்முடைய ஒருநிலைப்பட்ட (Concentration) மனம் தருகின்ற ஆணையை, நரம்புகள் பெறுகின்றன. அப்போது இரத்த ஓட்டம் அங்கு பெருக்கெடுத்து ஓடத் தொடங்கும். உடனே அந்தக் குறிப்பிட்ட தசை இயங்க ஆரம்பிக்கிறது.

இவ்வாறு அடுத்தடுத்து, தொடர்ந்து செய்கின்ற பயிற்சிகளாலும், பழக்கத்தாலும், தசைகளை நமது விருப்பம்போல் துள்ள வைக்க முடியும். உடலழகுப் பயிற்சிகளால்தான் இது போன்ற நிலையை உருவாக்க முடியும், எளிதாகச் செய்து காட்ட முடியும்.

தசைகள் பெரிதாக வளர வலிமை பெற உடலழகுப் பயிற்சிகள் தான் வேண்டுமா? வயிற்றுப் பிழைப்புக்காகத் தினம் வேலை செய்பவர்களுக்கு உடலில் தசைகள் அதிகமாக இருக்கவில்லையா? என்று பலர் கேட்கலாம். ஒரு சிலருக்குச் சந்தேகம் கூட எழலாம். இது இயல்பே!

வேலை செய்வோருக்குத் தசைப் பகுதிகள் வரலாம். வளரலாம். ஆனால் அவைகள் ஒழுங்காக அமைவதில்லை. இயக்கம் பெறுகின்ற தசைகள்மட்டும்

இறுக்கம் பெற்றுப் பெரிதாகத் தோன்றும். மற்ற அவயவங்கள் எல்லாம் சிறிதாக இருந்து, சில பாகம் மட்டும் பெரிதாக இருந்தால் தோற்றம் எப்படி இருக்கும்? தோற்றத்தைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள்.

அவ்வாறு பெருத்திருக்கும் தசைகளும் செய்வோரின் விருப்பத்திற்கிணங்க ஆக்கப்படுவதில்லை. அவைகள் தானாகவே உண்டாகின்றன.

குறிக்கோளின்றி, எந்தவித நோக்கமும் இல்லாமல் செய்யும் எந்தக் காரியமும், ஒழுங்காக அமைவதில்லை என்பதை எல்லோரும் உணர்வர்.

வேலை செய்பவர்களின் நோக்கம் வேலையை முடிப்பதிலும் கூலியைப் பெறுவதிலும் தான் இருக்குமே ஒழிய, தசையை வளர்ப்பதிலும், அழகு படுத்துவதிலும் இருக்காது. ஆற்றிலே இருக்கின்ற மேடும் பள்ளமும் போல் தானே அவர்கள் உடல் அமைந்திருக்கும்!

அதைத் தவிர்த்து, ஒவ்வொரு தசைக்கும் எவ்வாறு இயக்கம் தருவது? அதனை எவ்வாறு பலப்படுத்துவது என்பதில் தான் உடலழகுப் பயிற்சிகள் தீவிர கவனம் செலுத்துகின்றன.

அதனால் தான் முழு அளவிலே முழுமையான பயனைப் பெற முடிகின்றது. அழகான உடலையும் அதிகமான ஆண்மையையும் அடைந்து மேன்மை பெற முடிகின்றது.

6. பயிற்சி செய்யும் முறைகள்

முயற்சி செய்யும் முனைப்பும், உழைப்பும், விருப்பமும், திறமையும் இருந்தால் முயற்சிக்கான வாய்ப்பும், வெற்றிக்கான சூழ்நிலையும் கட்டாயம் நமக்கு அமைந்தே தீரும்.

- நவன்

உடலழகுப் பயிற்சிகளைச்செய்வது உடலுக்கு அழகும் ஆண்மையும் கிடைக்கதான் என்று கூறினோம். ஆனால் அது உடனே கிடைக்க வேண்டும் என்றும் ஆசைப்படுபவர்கள், ஏராளமாக துடிப்பவர்கள் இருக்கிறார்கள். அந்த எண்ணம் தவறு.

பிறந்த குழந்தை உடனே நடக்க வேண்டும் என்று பெற்றவள் ஆசைப்படலாம். ஆனால் அந்த இயற்கை நியதி அப்படிப்பட்டது அல்லவே! பயிற்சிகளிலும் அதே நியதிதான்.

தொடக்க காலத்தில் பயிற்சிகளின் மேல் தணியா ஆசை இருக்கலாம். ஆனால் அந்த ஆசை, வேகமுள்ளதாக வெறியுள்ளதாக மாறக்கூடாது. பயிற்சி செய்த உடனேயே பலமும் பொலிவும் உடலுக்கு வந்து விடாது. வந்து விடும் என்று எதிர்பார்க்கவும் கூடாது.

தண்ணீர் விட்டவுடனேயே விதை முளைத்துவிடுமா? தேவைக்கு மேலே தண்ணீர் விட்டால் விதை அழுகி விடாதா?

இதே நிலைதான் பயிற்சியிலும், நாளாக நாளாக விதையிலிருந்து முளை கிளம்புவதுபோல, உடலும் பயிற்சியால் மெருகுபெறும். விதையை அழுகவைக்கும்

அதிக நீர் போல, விரைவில் அழகு பெறவேண்டும் என்ற அதிகப் பயிற்சி உடலைக் கெடுத்துவிடும்.

எனவே, நிதானமும், நிறைந்த விவேகமும், விடா முயற்சியும், வெற்றி பெறுகின்ற நோக்கமும், உண்மையான உழைப்பும் பயிற்சியிலே வைத்திருக்கின்ற பக்தியும் இருந்தால்தான், எண்ணிய எல்லாமே பெற முடியும். நல்ல உழைப்பில் வாரா உறுதிகள் உளவோ?

ஒவ்வொரு உயிரினமும் உழைத்தாக வேண்டும். இது இயற்கையின் எழுதாக் கட்டளை. ஒவ்வொரு உயிரும் தனக்கோ அல்லது தன் இனத்துக்கோ பயனுள்ளதாக வாழ வேண்டும்.

இந்தக் கட்டளையின்படி உழைக்கின்ற உயர்ந்த ஆற்றல் பெறும் வரை, உடல் நலம் பெற்றவர்களாக யாரும் கருதப்படவே மாட்டார்கள். பயன்படும் உறுப்புக்கள் தான் வளர்கின்றன. பயனடைகின்றன. எனவே தான் "இயற்கையென்னும் தொழிற்சாலையில் எந்தப் பொருளும் துருப்பிடிப்பதில்லை" என்று அறிஞர்கள் கூறுகின்றனர்.

துருப்பிடிக்காமல் மெருகேறும் வண்ணம் மேனியை வளர்க்கும் உடலழகுப் பயிற்சிகளைச் செய்கின்ற விதிமுறைகளை இனி காண்போம்.

உடை

(அ) உடை : உடலோடு ஒட்டியுள்ள அல்லது அதிக இறுக்கமான ஆடைகளை அணிந்து பயிற்சி செய்வது நல்ல தல்ல. கொஞ்சம் தாராளமான கால்சட்டையுடன், ஜட்டி, காலணி முதலியவைகளுடன் இருப்பது நல்லது. ஏனெனில், பயிற்சியின் போது, மூக்கின் மூலமாகவும், தோலின் மூலமாகவும், காற்று

உடலில் புகுந்து வெளிவரும். அப்பொழுது கெட்டியான உடலை ஒட்டியுள்ள ஆடைகள் நலம் பயக்காது.

அத்துடன் தசைகளை இயக்குவதற்காகவே, பயிற்சிகளைச் செய்யும் பொழுது, ஆழ்ந்த சுவாசத்தை மேற்கொள்வதால், நுரையீரலிலிருந்து தீய காற்று வெளியேறவும், தூய காற்று உள்புகவும் வசதியாக இருப்பதற்கு, ஆடைகள் குறைவாகவும் தளர்வாகவும் இருப்பது சிறந்த பயன் தரும்.

(ஆ) நேரம் : பயிற்சி செய்வதற்கு நேரம் காலம் இருக்கிறது. அதை அதிகாலையிலும் செய்யலாம். மாலையிலும் செய்யலாம். அதிகாலை என்பது வெயில் வராததற்கு முன், அந்த நேரத்தில் பயிற்சி செய்தால் களைப்படையாமல் அதிக நேரம் செய்யலாம். பொதுவாக அலுவலகங்களுக்கும் வேலைகளுக்கு செல்வோருக்கும் காலை நேரம் அவ்வளவு வசதியாக இராது, காலையில் பயிற்சி செய்தால் களைப்பாகவும் அசதியாகவும் இருக்கும். அத்துடன் அன்றைய நாள் முழுவதும் செய்யக்கூடிய இயல்பான வேலைகளும் தடைபட ஏதுவாக இருக்கும். பயிற்சிக்குப் பிறகு ஓய்வு வேண்டும். இதற்காக காலை நேரத்தைவிட மாலை நேரமே பயிற்சிக்கு உகந்த நேரம் என்பார்கள்.

வாழ்வுப் பிரச்சனையைத் தீர்க்கும் எல்லா அன்றாட கடமைகளை எல்லாம் முடித்துக்கொண்டு, சாவகாசமாக மன அமைதியோடு தெளிவாக, வெயிலின் வெம்மை பரவாத நேரத்து காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் பயிற்சி செய்யும் பொழுது - செய்வதில் - ஒரு சிறந்த பயன் கிடைக்கதான் கிடைக்கின்றது. செய்வதில் திருப்தியும் இருக்கிறது.

காலையில் செய்வதால் மற்ற வேலைகள் தடைப்படலாம். மாலை நேரப் பயிற்சிக்குப் பிறகு. நீண்ட நேரம் இரவு முழுவதுமே நிம்மதியாக ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளக்கூடிய வாய்ப்பினை, வசதியினைத் தருகிறது. விரைவில் தசைகள் வளருவதற்கும். அமைப்பைப் (Form) பெறுவதற்கும் உரிய வழியினை வகுக்கிறது.

சான்றாக, காலையில் ஒரு மாதம் முழுவதும் பயிற்சி செய்கின்ற ஒருவர் மார்பின் அளவில் ஒரு அங்குலம் வளர்ச்சி பெறுகிறார் என்றால் அதே அளவு மாலையில் பயிற்சி செய்பவர் 2 அல்லது 2.5 அங்குலம் விரிவு பெறுகிறார் என்ற சோதனை மூலம் நிருபணமாகி இருக்கிறது. இதற்குக் காரணம் என்னவென்றால் காலை வெயிலின் கடுமையால் புழுக்கத்தால் விரைவிலேயே பயிற்சியை முடிக்க நேரிடுகின்றது. மாலை நேரத்தில் மனம்போல் நீண்ட நேரம் செய்ய முடிகிறது என்பதே அதன் உட்பொருளாகும்.

(இ) பொறுமை : பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு மிகவும் இன்றியமையாதது. இது பயிற்சியைத் தொடங்கிய ஆரம்ப நாட்களில் தேகத்திற்கு வலி இருக்கும், களைப்பு இருக்கும். அசதி இருக்கும். கை கால்களை அசைப்பதற்கும் நடமாடுவதற்கும் கூட கடினமாக இருக்கும். ஓரிரு வாரங்கள் செய்தும் "நமக்கு நல்ல உடலழகு வரவில்லையே" என்ற ஏக்கம் இருக்கும். "நமக்கு எங்கே வரப்போகிறது. விட்டு விடலாமா" என்று நோக்கம் இருக்கும். நண்பர்களின் நச்சரிப்பால், கேலியால், அவர்களுடன் ஊர் சுற்றக்கூடிய ஆசையின் தேக்கம் இருக்கும். அப்பொழுது பொறுமை தானாகப் பறந்தோடி விடும்.

"இன்றைக்கு ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளலாம்" என்ற ஓர் நினைவு தொடர்ந்து வரும். அப்பொழுது நீங்கள்

நம் வயிற்றை நினைவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு நாளைக்குரிய உணவை ஒதுக்கிவிடு என்றாலும், இரண்டு நாளைக்குரிய உணவை மொத்தமாக ஏற்றுக் கொள் என்றாலும் வயிறு ஏற்றுக் கொள்வது இல்லை, அதேபோல, உடலுக்குரிய பயிற்சி உணவை, உடலும் ஏற்றுக் கொள்ளாது என்பதை நாம் உணரவேண்டும்.

எனவே, உண்பது உறங்குவது போலவே பயிற்சி செய்வதையும் ஒரு பழக்கமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். ஒரே நாளில் தண்ணீரைக் குடித்து வயிற்றை நிரப்பிக்கொள்ளும் ஒட்டகம் போல, ஒரே நாளில் அதிகப் பயிற்சி செய்ய நினைத்தால் அது வலியையும், வருத்தத்தையும் தான் கொடுக்கும். வீணாகப் பாரத்தை ஏன் நாம் வருந்திச் சுமக்க வேண்டும்? இவ்வளவு சூழ்நிலைகளும் சுற்றிவந்து நம்மைத் துளைத் தெடுக்கும் போது ஆசை இருந்தால் மட்டும் போதுமா? வெற்றி பெற்று மீளுகின்ற துணிவு, துணிவைத் தேக்கி வைத்து ஆளுகின்ற பொறுமை அவசியம் வேண்டும் அல்லவா?

தொடங்கிய பணியினைத் தொடர்ந்து செய்தால்தானே வெற்றி பெற முடியும்? தாய் தன் குழந்தையைப் பத்துமாதம் தொடர்ந்து தாங்கிக் கொண்டிருக்கவில்லையா? அந்தத் தாயின் பொறுமையை, உடலைத் தூய்மை செய்து கொள்ளும் சீரிய பணிக்கு நாம் முன் உதாரணமாகக் கொள்ள வேண்டும். அந்தத் தன்மைக்கு உள்ளத்தைப் பண்படைய செய்வது நம்பிக்கையாகும்.

(ஈ) நம்பிக்கை : மந்திரத்தால் மாங்காய் விழாது தந்திரத்தால் தான் விழும். ஆனால் அழகான உடல் வருவதோ தன் திறத்தால் தான். அவ்வாறு வராது; வரவே முடியாது. என்று வாதத்திற்காகக் கூடப் பேச முடியாது ஆனால் ஒன்று. சோம்பேறிகளுக்கு நிச்சயம்

அழகான உடல் வராது. சோம்பேறிகள் என்றும் சோம்பித் திரிவார்களே ஒழிய ஓங்கி உயர்ந்து வாழ மாட்டார்கள்.

இறுக்கமான குழாய் போன்ற கால் சட்டையையும், மேல் சட்டையையும் அணிந்து கொண்டு கீழே குனியவோ உட்காரவோ முடியாமல் சோம்பல்படுகின்ற சொகுசாளிகளுக்கு நிச்சயம் வராது. தன் திறத்திலே தன் நோக்கத்திலே தன் முயற்சியிலே நம்பிக்கை உள்ளவர்களுக்கு நிச்சயம் உடலழகு வரும்.

"நமக்கு வரவே வராது" என்ற தாழ்வு மனப்பான்மை நெஞ்சுக்குள் தலைகாட்டவே கூடாது. சோதனைக்குள் நம்மை ஈடுபடுத்திக் கொண்டால்தானே, நமது வலிமை, திறமை, பெருமை நமக்குப் புரியும். தரையிலே படுத்துக்கொண்டு நீச்சல் பழக முடியுமா? தண்ணீரில் இறங்க வேண்டாமா? எழுதப் படிக்க நம்மால் எப்படி முடிந்தது? பள்ளிக்குப் போன உடனே முடியுமா? குயவன் பானை வனைகிறானே! அந்த லாவகமான முறை அவனுக்கு எப்படி வந்தது? ஒரே நிமிடத்திலா வந்தது? உடலழகும் ஒரே நிமிடத்தில், ஒரே நாளில் கிடைக்கக்கூடியது அல்ல. கட்டாயம் கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கை, தளரா ஊக்கம், வெற்றி பெறும் நோக்கம் கொள்வது மிக மிக அவசியம்.

(உ) குளியல் : பயிற்சிக்குப் பிறகு வியர்வை அடங்கியவுடன், குளிப்பது மிக மிக இன்றியமையாததாகும். குளிக்க இயலாத போது, தேங்காய் பூ துண்டை, தண்ணீரில் நனைத்து பிழிந்து, உடலை அழுத்தித் துடைத்துக் கொள்ளலாம். குளிக்க விரும்பினால், (உடல் பழக்கப்படாத நிலையில் இருந்தால்) அதிக நேரம் தண்ணீரில் நின்று குளிப்பது நல்லதல்ல.

பயிற்சிக்குப் பிறகு, ஈரத்துண்டால் துடைத்தல் நல்லது. குளித்தல் சிறந்த பயனைத் தரும். நல்ல சுகத்தைத் தரும். இயற்கை வைத்தியமான பயிற்சிக்குப் பிறகு தண்ணீரில் உடலை நனைத்துக் களைப்பைப் போக்கிக் கொள்ளுதல் உடலுக்கு இதமாக இருப்பதோடு, இன்னொரு பயனும் உண்டு.

துண்டால் கைகளை அழுத்தித் துடைப்பது, தசைகளை நீவிவிடுவது போன்றதுதான். அப்படிச் செய்வது தசைகளைப் பிடித்து விடுவதுடன் அல்லாமல் (Massage) இரத்தக் குழாய்களில் இரத்த ஓட்டத்தை விரைவு படுத்துவதற்கும் உதவுகிறது.

இரத்தக் குழாய்கள் செல்லும் நேர்வழியில் நீவி விட்டால் தான் இரத்தம் இன்னும் வேகமாக ஓடும். அதில் எதிர்மாறான வழியிலே செல்லுமாறு செய்யக்கூடாது. முகத்தையும் கழுத்தையும் கீழ்நோக்கியும் (Downwards) கழுத்திலிருந்து கால்வரை, கைகள், மார்பு முதலியவற்றை மேல் நோக்கியும் தேய்த்துவிடும் போது தான் இரத்த ஓட்டம் விரைவு பெறும். இம்முறையை அறிந்து நன்கு பின்பற்றினால் நல்ல பயன் கிடைக்கும்.

(ஊ) உணவு : ஒழுங்கு ஊராளும் - உணவோ உடலை ஆளும், நாவடக்கம் பேச்சுக்கு மட்டுமின்றி, உணவு உட்கொள்ளுவதிலும் வேண்டும். ஒருவருக்கு உவப்பான உணவு மற்றொருவருக்கு நஞ்சாகும் என்பர்.

ஒருவர் அதிக நேர இடைவெளியுடன் நிறையச் சாப்பிடுவார். ஒரு சிலர் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சிறிது சிறிது இடைவெளிவிட்டு உண்ணுவர். ஒரு சிலர் ஒரே முறையில் அதிகம் சாப்பிட்டுவிட்டு, நீண்ட இடைவெளி தருவர். அதற்குக் காரணம் உண்டு. ஆசை மட்டுமல்ல உருவ அமைப்பும் ஒரு காரணமே.

உருவ உடல் அமைப்புக்கேற்றபடியே, ஜீரண உறுப்புக்களும் அமைகின்றன. அவைகளுக்கேற்றபடியே உணவும் செல்லுபடியாகின்றன. ஒருவருடைய குணாதிசயங்கள் வித்தியாசமாக அமைந்திட இதுவும் காரணமாகின்றது.

பயிற்சிகளின் போது, தசைகளில் உள்ள பழைய திசுக்கள் உடைபட்டு அழிகின்றன. அடுத்து அவைகள் புதியனவாக உருவாக, பெருகிட, புரதச்சத்துக்கள் தேவைப்படுகின்றன. உடலழகைத் தரும் தசைகளுக்குத் தேவை புரதச் சத்து அல்லவா? அவை முட்டை, மாமிசம், பால், மீன், பாலாடைக் கட்டி முதலியவற்றில் நிறையக் கிடைக்கின்றன. இன்னம் பச்சைக் காய்கறிகள், கேரட், கோசுக்கீரை, பீன்ஸ் முதலியவற்றிலும் கிடைக்கின்றன.

எஞ்சினுக்குத் தேவையான எரிபொருள் போல, உடலுக்குத் தேவை நல்ல கார்போஹைடிரேட்டுக்கள். கல்லீரலில் சேர்த்து வைக்கப்படுகின்ற சர்க்கரைச் சத்துக்களே, தசைகளுக்கு வேண்டிய ஸ்டார்ச்சு சக்தியாக மாறுகின்றன. இத்தகைய ஸ்டார்ச் - அரிசி, ரொட்டி, உருளைக் கிழங்கு, தேன், உலர்ந்த பழங்கள், குளுகோஸ் முதலியவற்றில் நிறைய இருக்கிறது.

அதிகமாக உடலில் சேர்த்து வைக்கப்படும் சத்துக்குக் கொழுப்புச்சத்து - வெண்ணெய் , வெண்ணெய் பொருட்கள், பாதாம் பருப்பு வகைகள், முட்டை, சாக்லட், மீன் இவற்றில் மிகுதியாகக் கிடைக்கும். இத்துடன் உயிர்ச்சத்துள்ள (விட்டமின்கள்) உணவு வகைகளை உண்பது நலம் தரும்.

மேலே கூறிய உணவு வகைகளில், சாதாரண பொருளாதார வசதியில் உள்ளவர்கள் கூட, தினமும் ஏதாவது ஒரு சில உணவு வகைகளை உணவில்

சேர்த்து உட்கொள்கின்றனர். ஆகவே, வசதி குறைச்சலுடன் பயிற்சி செய்பவர்கள், மேலே கூறிய எல்லாவற்றையும் உண்ண முடியவில்லையே என்று வருந்தவோ, மனந்தளரவோ பின்வாங்கவோ வேண்டாம்.

உணவுக்காகப் பணம் ஒதுக்க முடியும் என்றால் நல்லது. முடியாவிட்டால் கவலையே வேண்டாம். உண்ணுகின்ற அன்றாட உணவை மனத்திருப்தியோடும் வயிறாறவும் மூன்று வேளையும் உண்டு வந்தாலே போதுமானது. திருப்தியோடு நீங்கள் உண்ணுகின்ற எந்த உணவையும் உடலும் திருப்தியோடு ஏற்று, சக்தியை வளர்த்துக் கொள்கிறது.

உடலுக்குத் தண்ணீர் மிக மிக அவசியம். முக்கால் பங்குக்கு மேலே உடலில் நீர்தான் உள்ளது என்பர் அறிஞர்.

ஒவ்வொரு செல்களுக்குள்ளும், செல்களுக்கு இடையேயும் தண்ணீரே நிறைந்திருக்கிறது. தசைகளை உருவாக்குவதில் பெரிய பொறுப்பும் பெற்றிருக்கிறது.

தெளிவாக, பொலிவாக, எளிதாக உடலை இயக்கும் ஆற்றல் நீருக்கு உண்டு. அப்படிப்பட்ட நீர் உடலில் குறைந்தால், உடலில் வலி எடுக்கும். பசியைத் தடுக்கும் உடலில் ரத்த அழுத்தம் ஏற்படும். ஆகவே இத்தகைய முக்கியமான நீரை உணவுடன் நிறையக் குடிப்பது அவசியம்.

வலிமையான உடலை உண்டாக்கப் பயிற்சி மட்டுமல்ல உணவும் பெரும் பங்கை ஏற்றுக் கொள்கிறது. ஆகவே முடிந்தால், தினசரி உணவில் கீழ்க் கண்டவைகளை சேர்த்துக்கொண்டால், அதிகப் பயனை விரைவில் பெறலாம்.

ஒரு டம்ளர் பால், 2 கரண்டி வெண்ணெய், ஏதாவது ஒரு டம்ளர் பழ ரசம், மாமிசம் உண்பவராக இருந்தால் தேவையான விருப்பமுள்ள அளவுக்கு மாமிசம் அல்லது மீன், உலராத பழங்கள், இரண்டு முட்டைகள், உணவிலே நல்ல பச்சைக் காய்கறிகள் முதலியன.

வேகாத உணவிலும், அதிகம் வெந்து போன உணவிலும் சத்தே இல்லை. இயற்கையான முறையிலே சமைத்து உண்ணுதல் நல்லது.

வயிறார உணவு உண்ட பிறகு உடற்பயிற்சிகள் செய்வது தீமை பயக்கும் என்பதால், நல்ல ஓய்வு எடுத்துக்கொண்ட பிறகே பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும் என்பதை உணர்ந்து செயல் படவேண்டும்.

(எ) ஓய்வு : உடலுக்கு உணவும் பயிற்சியும் எவ்வளவு முக்கியமோ, அவ்வளவு அவசியம் ஓய்வும், பயிற்சிக்குப் பிறகு எடுத்துக் கொள்கின்ற ஓய்வின்போது, உடல் தான் இழந்த சக்தியை மீண்டும் சேகரித்து, பயிற்சி பெற்ற இடங்களைப் பண்படுத்தி அங்கே தசைகளை உருவாக்கவும் மெருகேற்றவும் செய்கிறது.

இரவில் அதிக நேரம் கண்விழித்தல், கண்ட இடங்களில் அலைதல், உடலுறவில் அதிக ஈடுபாடு செலுத்துதல் போன்றவைகள், எவ்வளவுதான் பயிற்சிகளை அதிகம் விரும்பிச் செய்தாலும் உடலை அழிக்குமே தவிர வளர்க்காது என்பதை நன்கு உணரவேண்டும்.

ஓய்வினை உடலுக்குத் தருவது ஒவ்வொரு பயிற்சியாளரின் கடமையாகும். உடல் தன்னை உருவாக்கிக் கொள்கின்ற வாய்ப்பினைத் தர வேண்டியது நம் கடமையல்லவா!அதுதானே நமது ஏக்கமும் நோக்கமும்!

7. பயிற்சிக்கு எடைவேண்டுமா? வேண்டாமா?

உழுத நிலத்தில் பயிர் விளையும், சுட்ட பொன்னில் ஒளி விளையும் - உழைத்த உடலில் தான் அழகு விளையும், சுகம் விளையும்.

நவன்

வந்த நோயை தீர்ப்பவனைவிட, வராமல் அதை காத்துக்கொள்பவனே அறிவாளி. தூக்கச் சுவையிலும் தோகையர்கள் தோள் சுவையிலும், தொடர்ந்து வரும் சோற்றுச் சுவையிலும் இன்பத்தைக் கண்டு நித்திய கர்ப்பிணி போலத் தங்கள் வயிற்றைப் பெருக்கடித்துக் கொண்டு தொந்தியைச் சுமந்து வருந்தி நடக்கின்ற பலரை நாம் வாழ்க்கையில் கண்டிருக்கிறோம்.

"விந்து விட்டவன் நொந்து கெட்டான்" என்ற பழமொழிக்கிணங்க, வாலிப விளையாட்டுக்களில் எல்லா நலத்தையும் பலத்தையும் இழந்து, ஏழையாய், பீழையாய், கோழையாய் வாழ்வில் இன்னல் அடைபவர்களையும் நாம் காண்கின்றோம்.

இவர்களை எல்லாம் நாம் பார்க்கும்போது, அழுவதா சிரிப்பதா என்பதைவிட, அதிகமான அனுதாபமே நமக்கு பிறக்கிறது. "தாயே தன் குழந்தைக்கு விஷம் கொடுத்தால் தடுப்பார் யாரோ" என்ற படி, தாங்களே தங்கள் உடலை கெடுத்துக் கொள்ளும் போது யார்தான் போய் தடுக்க முடியும்.

வாழ்க்கை ஒரு நிலைக் கண்ணாடி. அதில் யார் வந்து பார்த்தாலும் அது அவரின் முகத்தையே காட்டும்" என்பது போல, நாம் வாழ்கின்ற வாழ்க்கையைப் பொறுத்தே வாழ்வு இனிப்பதும் கசப்பதுமாகும்.

உடலுக்கு விகாரத்தைத் தரும் தொந்தியைக் கரைக்கவும் ஊளைச் சதையை ஒழிக்கவும் வலுவிழந்த உடலை உருவாக்கவும், உடலுக்குப் பயிற்சிகள்

உதவுகின்றன. இத்தகைய பயிற்சிகளுக்கு எடை வேண்டுமா? வேண்டாமா?

"எடையில்லாமலேயே பயிற்சிகள் செய்து வேண்டிய அளவுக்கு உடலில் தசைகளை இறுக வளர்த்துக் கொள்ளலாம்: வளர்த்துக் கொள்ள முடியும் " என்பதே சிலர் கருத்து. "எடை மிகவும் இன்றியமையாதது. அது இருந்தால்தான் பயிற்சி செய்வதற்கும், செய்த பின்னர் தசைகளைத் தடவிப் பார்த்துக் கொண்டு இறுகியதை உணர்வதற்கும் நன்றாக இருக்கும்." என்பது பலரின் கருத்து.

பயிற்சிகளை எடையில்லாத நிலையில் எளிதாகச் செய்யலாம். செய்யும்போது பயன் விரைவில் கிடைக்காது. பழக்கப்பட்ட அவயவங்களுக்கே பயிற்சி போவதால், ஒரு பக்கம் பெருத்திருக்க, மறுபக்கம் சிறுத்திருக்கும். அப்பொழுது பார்க்க அசிங்கமாக இருக்குமே! என்பார்கள் சிலர்.

வலுவில்லாத உறுப்புகளுக்குத் தொடர்ந்து பயிற்சி தர, அங்கு வலி ஏற்படும். தொடர்ந்து பயிற்சியில் பழக்கப்பட, எல்லாவித பயிற்சிகளையும் எல்லாவித உறுப்புகளுக்கும் பரவலாகக் கொடுக்க, எடைப்பயிற்சி அவசியம் வேண்டும்.

தற்போதைய சூழ்நிலையில், வெகு வேகமாகச் சுழன்றாடும் நாகரிக உலகத்தில் இளைஞர்களுக்கு எதிலும் ஆர்வம் விரைவில் தோன்றி, வெகுவேகமாக மறைந்து போய் விடுகிறபடியால், குறுகிய காலத்திற்குள்ளேயே, குறிப்பிட்ட அளவுக்குப் பயனைப் பெற, எடையுடன் கூடிய பயிற்சிகள் தேவைதான்.

தொடை, கெண்டைக்கால் போன்ற கடினமான தசைகளுக்கு எடையுடன் கூடிய பயிற்சி இன்றியமையாதது. சத்தில்லாத உணவை வயிறு நிறைய உண்பார்க்கு எடையில்லாத பயிற்சியையும்: சத்துள்ள உணவைத் தேவைப்படும் பொழுதெல்லாம் உண்பாருக்கு எடையுடன் கூடிய பயிற்சியையும் தரலாம் என்பர் சிலர்.

எடை என்றால் ஏதோ எவ்வளவோ என்று மிரள வேண்டாம். 5 அல்லது 10 பவுண்டு எடைதான். தொடக்கத்தில் இதில் தொடங்கி நாளாக எடைகளைக் கூட்டிச் செய்து கொள்ளலாம்.

8 மூச்சு இழுத்து விடும் பயிற்சியின் முக்கியத்துவம்

ஏற்றி இறக்கி இரு காலும் பூரிக்கும்
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாரில்லை
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வார்க்குக்
கூற்றை உதைக்கும் குறியதுவாமே

-திருமூலர்

நீர் குடிக்காமல் ஓரிரு நாட்கள் வாழலாம். உறக்கமில்லாமல் ஒரு சில நாட்கள் சமாளிக்கலாம். உணவே இல்லாமல் பல நாட்கள் கழிக்கலாம். ஆனால் சுவாசித்தல் இன்றி சிறிது நேரம் கூட வாழ முடியாது. அந்த மூச்சிழுத்து விடும் செயல் இல்லையேல் மனிதனுக்குப் பெயர் வேறுதான்.

இக்கால மக்கள், நாகரிக வாழ்வு என்னும் பெயரால் தங்களை நரக வேதனைக்குள்ளாக்கிக் கொள்கிறார்கள். வயிற்றுப் பிரச்சினையைவிட மற்றவர்கள் தங்களை மேலாகக் கருத வேண்டும் என்பதற்காக, உணவால், உடையால், நடையால், ஒழுக்கத்தால் மற்றும் இருக்கும் இடங்களால் தங்களைத் தாங்களே, தங்களது வாழ்வை ஒரு பிரச்சினையாக்கிக் கெடுத்துக் கொள்கின்றனர்.

காற்றோட்டம் இல்லாத இருண்ட பகுதியிலே குடியிருத்தல், ஓய்வின்றி பணத்திற்காக நாள் முழுவதும் பணியாற்றுதல் போன்ற வற்றால் உடலுக்குக் கேடே

விளைகிறது. கண்கள் குழி விழவும், முகம் வெளிறிப் போகவும், தோற்றத்தில் மெலியவும், தேகத்தில் நலியவும் அவை வைத்து விடுகின்றன. அது போன்ற சூழ்நிலைகளில் வாழ்வோர், பணிபுரிவோர், சிறிது நேரமாவது மூச்சிழுத்து விடும் பயிற்சிகளைச் செய்தால் சிரமம் குறையும். செழுமை நிறையும். சிந்தைக்கு நிம்மதியும் ஏற்படும்.

"வளியினை (காற்றினை) வாங்கி வயத்தினுள் அடக்கினால், பளிங்கொத்துக் காயம் பழுக்கும்" என்றும், புறப்பட்டுப் புக்குத் திரிகின்ற வாயுவை நெறிபட உள்ளே நிர்மலமாக்கின், உறுப்புச் சிவக்கும், தலைமுடி கறுக்கும் என்கிறார் சித்தர். எவ்வாறு ஆகும் என்றால் இதோ!.

அதிகமான பயிற்சியின் காரணமாக அதிகமான உயிர்க்காற்று (பிராணவாயு) உள்ளே உடலுள்போக, இதயம் துரிதமாக வேலை செய்யத் தொடங்குகிறது. அநேகக் குழாய்கள் மூலமாக, அதிகமான இரத்தத்தைத் தேகமுழுமைக்கும் இதயம் பாய்ச்சுகிறது. இரத்தம் தசைகளுக்குள் செல்கிறது. கழிவுப் பொருள்கள் விரைவாக வெளியேறுகின்றன. தூய்மை இழந்த ரத்தம் மீண்டும் நுரையீரலுக்குச் சென்று தூய்மை பெறுகிறது.

இன்னும் வடிகட்டுதல் போன்ற முக்கியமான பல வேலைகள் நடைபெற, இதயத்தின் உழைப்பாற்றல் இன்னும் அதிகம் தேவைப்படுகின்றது. அதற்காக, இதயம் வலிமை உள்ளதாக இருக்க வேண்டும் அல்லவா? தூயகாற்றைத் தொடர்ந்து பெற்ற நுரையீரலும், இதயம் அதிக வலிமை உடையதாக

ஆகிவிடுவதால் உடல் முழுவதும் உள்ள உறுப்புக்கள் சிறப்பாக இயக்கம் பெறுகின்றன. அதனால் தான் உடல் வலிவும் பொலிவும் பெற்றுப் பளிங்கென திகழ்கிறது.

பயிற்சி செய்யும் பொழுது மூக்கினால் மட்டும் சுவாசித்தால் போதுமானது. வாய் வழியே காற்றை உட்கொள்வது நல்லதல்ல. மூக்கினுள்ளே அடர்த்தியாக அதிக மயிர்க் கற்றைகள் இருப்பதால், அசுத்த காற்றினுள் இருக்கும் தூசித் தும்புகளை வடிகட்டி, தூய காற்றை உள்ளே அனுப்ப இயற்கையாகவே வசதிகள் உள்ளன. அந்த வசதிகள், வாய்க்கும் தொண்டைக்கும் இல்லை என்பதால் வாயிலோ, தொண்டையிலோ, சுவாச மண்டலத்திலோ துன்பங்கள் நேர, நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

ஆகவே மூக்கினால் தான் சுவாசிக்க வேண்டும் என்கிறார்கள். சில சமயங்களில் வாய் வழியே காற்றை பருகுதல் தேவைப்படும். சூழ்நிலை சுற்றுப்புறம், பயிற்சிப் பள்ளி அமைந்திருக்கும் இடம் எல்லாம் தூய்மையானதாக இருந்து, செய்கின்ற பயிற்சியும் சிரமமாக இருந்து காற்று உடலுக்கு அதிகமாகத் தேவைப்படும் என்றிருந்தால் மட்டுமே வாயினால் காற்றை இழுக்கலாம்.

சாதனங்களுடனும் சாதனங்கள்இல்லாமலும் செய்கின்ற எல்லாவித பயிற்சிகளுக்கும் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து சிறிது நேரம் இருத்தி பிறகு வெளிவிடுவது நல்லது. இவ்வாறு செய்தால் எமனையும் எட்டி உதைக்கக்கூடிய வலிமையுடன் நீண்ட நாள் வாழலாம் என்று திருமூலர் நமக்கு அறிவுறுத்திச் சென்றிருக்கிறார். உண்மைதானே!.

9. பயிற்சியால் பெறும் பயன்கள்

அதிகமாகச் செய் - ஆனால் அளவுக்கு மிகுதியாகச் செய்து விடாதே. அளவுக்கு மேலே செய்வது சோம்பலாக இருப்பதை விடக் கொடுமையானது.

நவன்

இன்னொரு கூட்டிலே தனது முட்டைகளை இட்டு, அந்தக் கூட்டிலே உள்ள முட்டைகளை உடைத்துக் குடித்துவிட்டுத் தன் இனத்தை விருத்தி செய்து கொள்ளும் வஞ்சகக் குயில்போல, இன்னொருவர் உழைப்பால் தாங்கள் இன்பமாக வாழத் துடிக்கின்ற மனிதர்களால், பயிற்சியை செய்யவே முடியாது. தங்களுக்குப் பலன் வேண்டும் என்றால் “பாடுபட்டால்தான் பலன் உண்டு” என்கிற பழமொழிக்கு இணங்க பாடுபட்டுத்தான் ஆக வேண்டும்.

பயிற்சி என்பது தேவையில்லாத ஒன்று. பயிற்சியே இல்லாமல் மக்கள் வாழவில்லையா? பயிற்சியால்தான் சோம்பல் போகிறதா? சுறுசுறுப்பு வருகிறதா? நோய் தொலைகிறதா? நிம்மதி கிடைக்கிறதா? என்று விதண்டாவாதம் செய்பவர்கள் உண்டு.

பேசிவிட்டு பேசிவிட்டோம் என்று வாய்கிழியச் சிரிப்பவர்களும் உண்டு. படிக்காமலேயே பலர் வாழவில்லையா? படிப்பு ஏன் அவசியம் என்கிறார்கள் பெரியவர்கள் என்று நாமும் கேட்கலாமே! கடவுளையே உண்டு இல்லை என்று வாதம் பண்ணிக்கொள்ளும்

போது இந்த உடலழகுப் பயிற்சி மட்டும் விதிவிலக்காகுமா? என்ன?

சுறுசுறுப்பாகவே வேலை செய்கிறோம் என்பார் சிலர். நாங்கள் அதிகமாக விளையாடுகிறோம் போதாதா என்பார் சிலர். உல்லாசப் பயணம், சுற்றுலா, மகிழ்வுலா என்று பொழுது போக்காக, ஊர்கள் கடற்கரை என்று பல இடங்களுக்கும் போய் வருகின்றோமே - அநாவசியமாக இந்தப் பயிற்சியை ஏன் செய்ய வேண்டும் என கேட்பவர்களும் உண்டு.

அதிகமான விளையாட்டு, உடலுக்குப் பலத்தையும் நலத்தையும் கொடுக்கும். ஆனால் அது உடலுக்கு நல்ல தரத்தை. அழகைக் கொடுப்பதில்லை. பொழுது போக்கிகள் (Hobbies) கூட, உடலின் சில பகுதிகளுக்குத்தான் பயன்படுகிறதே ஒழிய, உடல் முழுமைக்கும் கிடைக்காமல் போய்விடுகிறது. உடலின் ஒரு பக்கத்து வளர்ச்சி, தவறான உடல் பெருக்கத்திற்கும் உற்சாகம் தந்து உடலைக் கெடுக்க காரணமாகி விடும்.

ஆகவே, முழு உடலுக்கும், முழுமையாக, மொத்தமாக போதிய வளம், பெருகிய நலம் எல்லாமே கிடைக்க உடலழகுப் பயிற்சிகள் உத்திரவாதத்துடன் பாடுபடுகின்றன பணியாற்றுகின்றன என்பதே போதுமானது. கீழ்க்காணும் பலன்களை எதிர்பார்த்தே பயிற்சிகளைச் செய்கிறோம். கேட்டால் கிடைக்காது. ஆனால் உழைத்தால் நிச்சயம் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.

1. உடலின் இரத்த ஓட்டத்தை விரிவுபடுத்துகிறது.

2. அங்கஅசைவுகளில் அழகை நிரப்புகிறது.

3. உடலுக்குப் பூரண பொலிவை, புதிய வலிவை அளிக்கிறது.

4. செம்மாந்த தோற்றத்தைத் தருகிறது.

5. சோர்வடையாமல், தொடர்ந்து பணியாற்றும் சக்தியைக் கொடுக்கிறது.

6. கால்களும் கைகளும் இணைந்து எழிலாக,சமநிலையுடன் இயங்கக்கூடிய சிறப்பினை நல்குகிறது.

7. சுவாசத்தை நிதானப்படுத்தி, இரத்த ஓட்டத்தை சீராக விரிவுபடுத்தி, சிறந்த வாழ்வையும் பரிசாக வழங்குகிறது.

8. தாழ்வு மனப்பான்மையை அகற்றி, மனதிலே சிறந்த தன்னம்பிக்கையையும் தளராத முயற்சியையும் தருகிறது.

இத்தகையப் பயன்களைத் தந்த. உடலழகுப் பயிற்சிகள் மனித இனத்தை வளர்த்து வருகின்றன. தேடி வரும் செல்வம் போன்று தேக நலத்தைத் தர ஓடிவரும் பயிற்சிகளை நாடி வரவேற்பவர்கள், கோடி நலம் பெறுகின்றார்கள். சாடிக் களிப்பவர்கள், ஓடி ஒளிபவர்கள், நோய் மூடிக் கிடக்கும் உடலைச் சுமந்து, நீடுகலை, கல்வி நீள்மேதை, கூர்ஞானம். குலப்பெருமை, நலமெலாம் மாய்ந்து தீய்ந்து தேய்ந்து மடிகின்றார்கள்.

இவ்வளவு சக்தி வாய்ந்த பயிற்சிகளை நீங்கள் வீட்டிலே செய்யலாம். தோட்டத்தில் செய்யலாம். பூங்காவில் செய்யலாம். படுக்கை அறைகளிலும் செய்யலாம். வசதியிருந்தால் உடலழகுப் பயிற்சிப் பள்ளிகளிலும் சென்று சேர்ந்து செய்யலாம்.

பயிற்சி செய்பவர்கள் ஒன்றை மட்டும் கவனிக்கவும். பயிற்சியினால் அதிக இயக்கம் பெறும் பாககங்களே அதிகப் பயனைப் பெறுகின்றன. ஒட்டகச் சிவிங்கியின் கழுத்து ஏன் நீண்டிருக்கிறது? அது

உயரமான மரத்திலிருக்கும் தழைகளை எட்டிப் பறிக்கத் தன் கழுத்தை அதிகமாகப் பயன் படுத்தியதால் தான்.

அதே பரிணாம வளர்ச்சிதான் நமது உடலுக்கும், உடலின் எந்தப் பாகங்கள் அடிக்கடி உபயோகப்படுத்தப் படுகின்றனவோ, அவைகளே வளர்ச்சிபெறும். மலர்ச்சி பெறும்.

ஆகவே ஒவ்வொரு தசையும் அதிக அளவிலே விரிந்து சுருங்குமாறு பயிற்சி செய்ய வேண்டும். குறுகிய அளவிலே கைகளை விரித்தும், சுருக்கியும் செய்தால் தசைகளுக்கு வளர்ச்சி முழு அளவு வராது வளராது. தோற்றத்தில் எடுப்பும் மிடுக்கும் இராது. நடையில் உடல் அசைவில் விகாரம் தெரியும்.

எனவே, பயிற்சிகளை கண்ணாடி முன்னால் நின்று சரியான முறைகளில் (இயக்கம்-பகுதியில் தரப்பட்டிருக்கன்றன) பக்குவத்தோடும், நிதானத்தோடும் தன்னம்பிக்கையோடும் தளராத ஊக்கத்தோடும் உற்சாகத்தோடும் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.

இளமையிலே அறிவு வளர்வதும் பயன் தருவதும் உடல் வளத்தால் தான். முதுமையிலே அறிவு இருந்தும் பயன்படாது ஒழிவது உடல் நலிவினால்தான். இதை நீங்கள் உணர வேண்டும்.

அருமையான இவ்வுடலை அலட்சியம் செய்து வாழ்வது முதலாகிய பணத்தை தொலைத்து விட்டு, வட்டிக்காக ஏங்கும் மனிதனைப் போன்ற நிலைதான். அந்த உடல் நலத்திற்காக உழைக்கும் ஆற்றல் பெறும் வரை யாரும் உடல் நலம் பெற்றவர்களாக, முழுமனிதர்களாகக் கருதப்படவே மாட்டார்கள். ஆகவே உழைப்புத் திறனே உடல் நலமாய், உளநலமாய் திகழ்கிறது என்பதனை உணர்ந்து பயிற்சிகளைச் செய்து பயன் பெற வேண்டும்.

10. எல்லோரும் செய்யலாம்

கல்வி -கற்குங் காலத்தே கசந்து, பிற்காலத்தே இனிக்கும், காமமோ அந்த நேரத்தில் இனித்து, அடுத்த நேரத்தில் கசக்கும். உடலையும் உள்ளத்தையும் கசக்கும் -

பழமொழி

"மூத்தோர் சொல்லும் முதுநெல்லிக்கனியும், முன்னே கக்கும், பின்னே இனிக்கும்" என்பார்கள். இது கல்வியைப் போன்றதே.

பசுமரத்தில் ஆணி பாய்வது போன்ற இளமைக்கல்வி போலவே ஏற்கிற பயிற்சியும் அமையும் என்றாலும் எந்தப் பருவத்தில் பயிற்சியைத் தொடங்கலாம். எது ஏற்ற பருவம் என்ற ஐய வினா எல்லாருடைய உள்ளத்திலும்" எழுவது இயல்பே. இந்தக் கேள்விக்குப் பதில் அது ஒருவருடைய வயதையும் உடல் வளர்ச்சியையும் பொறுத்திருக்கிறது.

15 வயதுப் பையன் உடல்வளம் உள்ளவனாக, நல்ல வளர்ச்சி பெற்றவனாக இருக்கலாம். 25 வயதுள்ள ஒருவன் உடல் அமைப்பும், நிலையும் சரியான வளாச்சியில்லாமல் இருக்கலாம். எனவே சரியான உடல் அமைப்பும் வளர்ச்சியும் உடைய பருவத்திலிருந்தே தொடங்கலாம் என்றாலும் அது அந்தப் பையனுடைய உடல் வளர்ச்சி, திடகாத்திரம், சுற்றுப்புறம், குடும்பச் சூழ்நிலை, பெற்றோர்களின் மனமார்ந்த விருப்பத்திற்குட்பட்ட அனுமதி இவைகளையும் பொறுத்திருக்கிறது.

மேல்நாடுகளில், ஆர்வமுள்ள சிறுவர்கள் இளம் வயதிலேயே பயிற்சிகளைத் தொடங்கி விடுகின்றனர். உலகப்பளு தூக்கும் போட்டியில் பீட்டர் ஜார்ஜ் என்ற அமெரிக்க இளைஞன் வெற்றி பெறும்போது. அவன் வயது 16. அதிக எடையுள்ளவர்களுக்கான எடை தூக்கும் போட்டியில் ஜான் டேவிஸ் என்பவர் வெற்றி பெறும்போது வயது 17. அப்படி என்றால் அவர்கள் தங்கள் பயிற்சியை எப்பொழுது தொடங்கியிருக்க வேண்டும்? அந்த வயதிற்குள் ஒரு உயர்ந்த நிலையை அடைய அவர்கள் எவ்வளவு முயற்சி எடுத்திருக்க வேண்டும் என்பதை நாம் எண்ணிப் பாரக்க வேண்டும்.

இனி, இப் பயிற்சிகளைப் பற்றி மக்களிடையே உலவும் ஒருசில தவறான கருத்துக்களைக் காண்போம்.

1. இளவயதில் பயிற்சி செய்தால், அந்த இளைஞனுடைய உயரம் குறைந்து குள்ளமாகி விடுவான். அவனது வளர்ச்சி குன்றியே போகும்.

எடைத் தூக்கலையும் (Weight Lifting) எடையுடன் கூடிய பயிற்சியையும் அர்த்தம் புரியாமல் ஒன்றாக்கிக் குழப்பிக் கொண்டிருக்கிறவர்கள் கூறுகின்ற தவறான கருத்து இது. எடைதூக்கல் என்பது எடை தூக்கும் போட்டியில் பங்கு பெற்று பரிசுகளையும் பட்டங்களையும் பெற வேண்டும் என்பதற்காக, அதிகமான எடைகளைக் கஷ்டப்பட்டுத் தூக்கிப் பழகும் பயிற்சி. அவர்களுக்கு பயிற்சியைவிட அதிக எடைத் தூக்குவதில்தான் நோக்கமும் ஆசையும்.

ஆனால் எடைப் பயிற்சி அப்படி அல்ல 5 அல்லது 10 பவுண்டு உள்ள சிறிய அளவு எடைகளைக்

கொண்டு அதிக முறை அதிக நேரம் பயிற்சி செய்வது. இந்த எடைகளும் தேவைதானா என்றால் சாதாரணப் பயிற்சியைவிட விரைவில் பயன் கிடைக்கும் என்பதால்தான். இந்த உண்மையைத் தவறாகத் தாங்களும் புரிந்து கொண்டு பிறரையும் தடுத்து கெடுப்பவர்கள், இதை உணர்ந்து தங்களைத் திருத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பதே நமது நோக்கம்.

2. சிறுவர்கள் பயிற்சி செய்தால் ஏதாவது அவர்களுக்கு நேர்ந்து விடுமே... அவர்களுக்குப்பயிற்சி என்பது அவசியமே இல்லை என்று அடித்து பேசுவோர் உண்டு.

சிறுவர்களுக்கான பயிற்சிகளுக்கு ஆரம்ப நிலையில் ஆசிரியர்கள் கட்டாயம் தேவை. சிறிய தவறும் பின்னால் பெரிதாக முடிவது இயல்பு தான். தவறான முறைகளில் தசைகள் அமைப்புப் பெற்றுவிட்டால், அதற்குப் பிறகு மாற்றியமைக்கும் போது, மேலும் கடினமாக இருக்கும் என்பதும் உண்மைதான். அதனாலே பயிற்சி தேவையில்லை என்பது தவறு.

சிறுவர்கள் தானே செய்வது, தனியே செய்வது போன்ற சுதந்திரமான நிலையைத் தவிர்த்து விட வேண்டும்.

உடலழகுப் பயிற்சிகள் திட்டமிட்டு செயல்பட வேண்டிய ஒன்றாகும். வேண்டிய வகையில், விரும்பிய முறையில் ஒருவரால் செய்யப்படுவது அல்ல. பயிற்சி ஆசிரியர்கள் அருகில் இருக்கும்போதுதான், பயிற்சியை அவர்கள் செய்ய வேண்டும். அவரின் அறிவுரையை எக்காலத்தும், எந்தச் சமயத்தும் மீறக்கூடாது.

பயிற்சிகள் செய்து கொண்டிருக்கும் பொழுது, ஏதாவது உடலுக்கோ, உறுப்புக்கோ ஊறு நேர்ந்தால், அது செய்தவரின் கவனக் குறைவாலோ அல்லது சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாத நிலையிலோ அல்லது பயிற்சி சாதனங்களைச் சரிவரப் பழகிப் பயன்படுத்தாத காரணத்தாலோதான் நிகழ்ந்திருக்குமே தவிர அது பயிற்சியின் பிழையும் அல்ல. குற்றமும் அல்ல. உடலை வளர்த்துக் காக்கின்ற உணவு, உடலுக்கும் துன்பம் தருகிறது என்றால், உணவு செய்த பக்குவத்தில், உட்கொண்ட அளவில் கோளாறு இருக்க வேண்டுமே யன்றி, உணவே உடலுக்குக் கெடுதி செய்கிறது என்பதை அறிவுள்ளவர்கள் யாருமே ஒத்துக் கொள்ளமாட்டார்கள்.

3. "பயிற்சி செய்கிறவர்கள் முரட்டுத்தனமாகவே நடந்து கொள்வார்கள்" இப்படி ஒரு குற்றச்சாட்டு.

தேனைத் தண்ணீராக ஊற்றி ஊற்றி வளர்த்தாலும் வேப்பமரத்தின் காயும் கனியும், இலையும் கிளையும் கசக்குமே தவிர இனிக்காது. பனிமலையில் படுத்துக் கிடந்தாலும் காக்கையின் நிறம் வெளுக்காது.

அதேபோல், பிறவிக் குணமும் பெற்றுள்ள பண்பாடுமே ஒருவரை எப்பொழுதும் சூழ்ந்திருக்குமே ஒழிய, பயிற்சி செய்வதால் தான் ஒருவருக்கு முரட்டுத்தனம் வந்து விடுகிறது என்பது பொய்வாதம். படிக்காதவரைப் போல படித்தவர்களும் பண்பாடில்லாமல் ஒரு சில நேரத்தில் நடக்கிறார்கள் என்றால், கல்வியை யாராவது குறை கூறுவார்களா?

நெருப்பை வைத்துக்கொண்டு சமைக்க கற்றுக் கொடுக்கிறார் ஒருவர் என்றால், நெருப்பை எடுத்துக் கொண்டு வீட்டைக் கொளுத்த ஓரிருவர் ஓடினால், அதற்காக நெருப்பை சபிப்பதோ, கற்றுத் தந்தவரை பழிப்பதோ நியாயம் ஆகுமா?

பயிற்சியால் பெறுகின்ற ஆண்மையால் தன்னைக் காத்துக் கொண்டு துன்பப்படுகின்ற பிறரையும் காக்க வேண்டும் என்பது தான் நோக்கம். கோழை, வீரம் பேசுதல் கேலிக் கூத்தாக அமையும். வலிமையுடையவன் அகிம்சை பேசுதல் பண்புடையதாக இருக்கும். இத்தகைய அகிம்சா முறையைத்தான் அண்ணல் காந்தி அடிகள் விரும்பினார்கள். அந்த அகிம்சா தர்மத்தை வளர்க்கவும் காக்கவும் பயன்படுகிறது நம் பயிற்சிகள் என்பது உண்மைதானே?

4. நான் குடும்பத்தில் ஈடுபட்டிருக்கிறேன். குழந்தைக் குட்டிக்காரன், பயிற்சி செய்யலாமா? ஒரு சிலருக்கு இப்படி ஒரு ஐயப்பாடு.

குடும்பத்திற்கும் பயிற்சிகளுக்கும் சம்பந்தமே யில்லை. செய்வதால் தவறும் இல்லை. உடலுறவை, அடிக்கடி நிகழாமல் குறைத்துக் கொண்டு, ஒழுக்கத்தைக் கடைப்பிடித்தால், உடலும் வலிவு பெறும். வனப்பும் பெருகும். குடும்பத்தில் ஈடுபட்டவர்கள் அதிகக் குழந்தைகளுக்குத் தந்தை ஆனவர்கள் தான் எடைப் போட்டியிலும் உடலழகுக் காட்சியிலும் முதல் பரிசு பெற்று வெற்றி பெற்றிருக்கின்றனர். இது வரலாறு கூறும் சான்றுகள்.

5. "வயதாகிவிட்டதால் - பயிற்சி செய்தால் ஏதாவது உடலுக்குக் கோளாறு வந்துவிட்டால்"? கொஞ்சம் வயதானவர்களுக்கு எழுகின்ற சந்தேகம்.

இளவயதிலே பயிற்சியைத் தொடங்கினால், தசைகளுக்கு அதிக வளர்ச்சி கிடைக்கும். வளர்ச்சி இனிமேல் குறைந்துவிடும் என்று கூறப்படுகின்ற 25 வயதுக்கு மேல் தொடங்கினால், உடனே வளாச்சி தெரியாது. கிடைக்காது. முன்னே பெற்ற பழைய அமைப்பிலிருந்து விடுபட்டு புதிதாக அமைப்புப் பெற, தசைகளுக்கு சிறிது காலம் பிடிக்கும்.

வயது 30க்கு மேலும் பயிற்சியைத் தொடங்கலாம். 40க்கு மேலும் தொடங்கலாம். 50 ஆனாலும் கவலையில்லை. இளைஞர்கள் செய்கின்ற பயிற்சிகளிலும், செய்கின்ற நேரத்திலும் குறைந்த அளவு செய்யலாம். செய்தால் போதுமானது.

வயதானவர்களின் தளாச்சியுற்ற தசைகளின் திசுக்களை மாற்றியமைக்க கொஞ்சம் அவகாசம் தேவைப்படும். அதற்குள்ளே அவசரப்படாமல், முறைகளைப் பின்பற்றி செய்தால் வெற்றி நிச்சயம். வழியே இல்லாத இமயமலையில் ஏறி மனிதர்கள் வெற்றி பெறவில்லையா? வழிகள் நிறைந்த சிறந்த உடலழகுப் பயிற்சியிலா வெற்றி கிடைக்காமல் பொகும்.

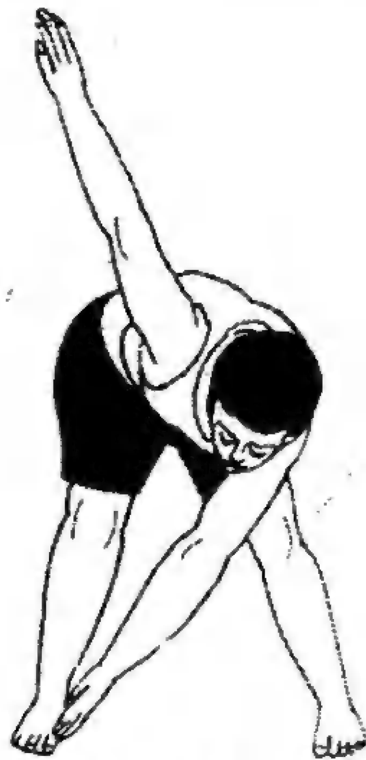
பயிற்சிகளை ஊக்கத்துடனும் உற்சாகத்துடனும் செய்யச் செய்யத்தான் உடலில் மெருகேறும். பலம் கூடும். வயதோ முதுமையோ எதைப் பற்றியும்

கவலையில்லை. ஆர்வம் உள்ள நம்பிக்கையுள்ள அனைவரும் நோயாளிகள் உட்பட எல்லோரும் செய்யலாம்.

மனிதருக்கு யானை பலம் உண்டு என்பர்! அதை நிருபித்துக் காட்டியவர் சாண்டோ லெ. சோமசுந்தரம் அவர்கள். அவர் தன் நெஞ்சின் மீது யானையை ஏற்றிச் சுமந்து காட்டினார்.

ஆகவே, பயிற்சியினால் பலன் பெற்று சாகும் வரை திடகாத்திரமாகவே இருந்த அவரைப்போல, நாமும் பலமும் வளமும் பெற்று வாழமுடியாதா? முயற்சிதான் காரணம்.

பயிற்சிகளை, ஆண் இனம் தான் செய்ய வேண்டுமா? பெண்களும் பயிற்சி செய்யக்கூடாதா? என்றும் கேட்கலாம். பெண்களும் பயிற்சி செய்யலாம். உடலில் அழகு பெறலாம் நிச்சயமாக.



11. பெண்களும் செய்யலாம்!

குடும்பத்தைக் காக்கும் பெண்கள் உடல் நலம் உள்ளவர்களாக விளங்கிவிட்டால், அந்தக் குடும்பம் களிப்பு பொங்கும் கோயிலாக அல்லவா திகழும!.

நவன்.

நடையும் நிலையும்:

பெண்களுக்கும் ஆண்களுக்கும் உடலமைப்பில் ஒரு மாறுதல்கள் உண்டு. அந்த வேற்றுமைகளை மனதில் வைத்துக் கொண்டே பயிற்சிகளைத் தொடங்க வேண்டும்.

பெண்களுக்கு தோள்பட்டை (shoulder) குறுகியும் இடுப்பின் பின்புறம் அகன்று விரிந்தும் இருக்கும். அந்தக் காரணத்தால் தான் பெண்களுடைய நடையின் அசைவில் ஒருவித நளினம் தென்படுகிறது. அசைவில் ஒரு கவர்ச்சி இருக்கிறது.

ஆனால் அவர்களோ கால்களுக்குப் பொருந்தாத காலணிகளை அணிந்து கொண்டு, மேலும் அசையத் தொடங்கி, இடுப்பை வளைத்து நெளித்து நடக்க முயல்கிறார்கள். அதனால் இடுப்பு அதிக உழைப்பும் வலிமையும் பெறுகிறது. இப்படி இருப்பதால் முன்னால் வருகின்ற இடுப்பின் (pelvis) முன்புறம் மேலும் முன்னால் சாய்கின்ற கோலத்தில் உருவம் அசையத் தொடங்குகிறது.

அதன் காரணமாக தோளின் அசைவுகளும் நிலைமாறிப் போகின்றன. இவ்வாறு தேவைக்கு மேலே அநாவசியமாக இடுப்பு அசைவு பெறுவதால் இடுப்பின் பின்புறம் அதிக வலிவன்மையும் மெலிவையும் பெறுகின்றது. எனவே அந்நிலையை மாற்றிக் கொண்டு பயிற்சிகளைத் தொடங்க வேண்டும்.

ஏன் பயிற்சி?

பெண்களின் உடலை வலுப்படுத்தவும் தொடர்ந்து செயலாற்றும் சக்தியைப் பெறவும் (Stamina) உடலுக்கு நல்ல அமைப்பை பெறவும் (Form), தசைகளில் ஒருங்கிணைந்து செயலாற்றும் பண்பிலே செழுமையைப் பெறவும் பயிற்சி பயன்படுகிறது.

முரட்டுத்தனமான உடலமைப்பு, மன எழுச்சி நமக்கு வந்துவிடுமோ என்று பெண்கள் அஞ்ச வேண்டிய அவசியமே இல்லை. ஆண்கள் செய்யக்கூடிய பயிற்சிகளில் ஒருசிலவற்றைத் தவிர மற்றையப் பயிற்சிகளைப் பெண்கள் செய்தால் போதுமானது. பெண்கள் ஏன் பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்று அறிய விரும்பினால் அவர்கள் பெறுகின்ற பயனை நான்கு வகையாகப் பிரித்துக் கூறலாம்.

1. சாதாரண உடல்நலம் உள்ள பெண்கள் இன்னும் அதிக அளவில் உடல்நலம் பெறுவதற்காகவும்.

2. இடுப்புக்கு மேல் உள்ள பாகமான தோள், கைகள், மார்புப் பாகங்கள் நல்ல சதைப் பற்றுள்ளதாகவும், சிறந்த அமைப்புள்ளனவாக விளங்கவும்:

3. குறைந்த எடையுள்ளவர்கள் தமக்குத் தேவையுள்ள உடல் எடையினைப் பெற்று நலமாக வாழவும்:

4. அளவுக்கு மீறி உடல் பெருத்து, தேவையில்லாத இடங்களில் சதை அதிகமாக விழுந்து எடை கூடிவிட்டவர்களுக்குத், தேவையில்லாத தசைகளைக் குறைத்து உடல் உருவ அமைப்பில் மாறுதல் பெறுவதற்காகவும் பயிற்சிகள் உதவுகின்றன.

செய்யும்முறை : பயிற்சி செய்கின்ற பெண்கள் ஒரு சில குறிப்புகளை உணர்ந்து செய்தால் நலம் பயக்கும்.

மாலை நேரத்தில் அரை மணி நேரத்திற்கு மேற்படாமல் வாரத்திற்கு மூன்று முறையாவது செய்தால் நல்லது. மார்பகங்களைத் தாங்கும் உள்பாடிகள் (Bra) சற்று மேல் தூக்கி கட்டியவாறு இருக்க வேண்டும். ஆனால் அதைக் கட்டுகின்ற பெல்டோ தோள்பட்டைகளை அதிகமாக இறக்கிக் கொண்டிருக்கக்கூடாது. குறைந்த அளவு உடைகள் (சமயோசிதம் போல்) பயிற்சிக்கு ஏற்றதாகும்.

மாதவிடாய் காலத்தில் எடையுடன் கூடிய பயிற்சி கூடவே கூடாது. ஆனால் மல்லாந்து படுத்தவாறு முழங்கால்களை நாற்காலிகளிலோ அல்லது சிறு உயரமுள்ள பகுதிகளிலோ சாய்ந்தவாறு மூச்சிழுத்துவிடும் பயிற்சிகளைச் செய்தால் போதுமானது.

குறிப்பு: எல்லா பயிற்சிகளையும் அமைதியான முறையில், இயற்கையான வழிகளிலேதான் செய்ய வேண்டும். திடீரென்று குதிப்பதோ, வேகமாக விறுவிறுப்பாக உடலை இயக்கும் பயிற்சிகளையோ தடுக்க வேண்டும். பயிற்சிகளுக்கும் அதிக எடைகளைப் பயன்படுத்தக்கூடாது.

பயிற்சிகளுக்குப் பிறகு, மிதமான வெந்நீரில் குளிப்பது அல்லது வலுவான ஈர தேங்காய் பூத் துண்டால் துவட்டிக் கொள்வது நலம் பயக்கும்.

மூச்சிழுத்துப் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும் என்றால் அதை முறையாகத்தான் செய்ய வேண்டும். பயிற்சி செய்யாமல் ஏமாற்றுவதோ அல்லது அதிக அளவு செய்வதோ தவறு. குறைந்த எடைகளே பயிற்சித் துணையாக இருக்க வேண்டும். சிறந்த உழைப்பால், தொடர்ந்த முயற்சியால் தான் செழுமை உடலுக்கு வரும் என்பதை எப்பொழுதும் மறக்கவே கூடாது.

உணவு: முன் பகுதியிலே குறிப்பிட்ட மாதிரிதான். காலையிலே குடிக்கின்ற காப்பி உடலுக்கும் உருவஅமைப்புக்கும் ஒத்துவராது என்று பயிற்சிதரும் நிபுணர்கள் கருதுகின்றார்கள். ஆனால் ஒரு கப் டீ பயன் தரலாம் அதையும் தவிர்ப்பது நல்லது.

அழகான ஆடைகளை அணிந்து அழகாகத் தோன்றுவதைவிட, அழகான உடல் அமைப்புடன் அழகான உடைகளை அணிந்து மகிழ்வது ஆனந்தம் தரும் என்பதை பெண் இனம் மறக்கவே கூடாது. கவர்ச்சியுடன் கவர்ச்சி சேரும் போது, கண்களுக்குக் குளுமையாகக் காட்சியளிக்கும். திறமையும் தெம்பும், கூடி வர பெருமையாக உடலைத் தாங்கி நடக்கும் செருக்கிலே எழிலும் ஏற்றமும் இசை பாடும் அல்லவா?

குறிப்பு : பயிற்சி முறைகளை ஆசிரியரின் "பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்" எனும் நூலில் காண்க.

12. பயிற்சிகளைப் பெறுகின்ற தசைகள்

நோயாளியாகவே ஒருவன் வாழ்கின்றான்

என்றால் அவனே சமுதாயத்தின் முதல் விரோத!

நவன்

நம் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு தசையும் அநேக தசைநார்களால் (fibres) அமைக்கப்பட்டு, தசையுறை என்று சொல்லப்படும் மென்மையான பொருளால் மூடப்பட்டுள்ளன.

தசைநார்கள், தசை நரம்புகள் (Tendens) என்று கூறப்படும் வெண் நரம்புகளால் தசைகள் எலும்புகளோடு சேர்த்துக் கட்டப்பட்டிருக்கின்றன. எலும்புகளைப் போல சீராகவும், இறுதியிலே முடிச்சுக்களைப் பெறாமல் நடுவிலே தசைகள் பெருத்தும், எலும்புகளுடன் இணைகின்ற முடிவிடங்களிலே சிறுத்தும் தசைகள் இருக்கின்றன.

அவைகள் சுருங்கவும் விரியவும் கூடிய தன்மைகளைப் பெற்றிருப்பதால் தான், நம்மல் எளிதாக இயல்பாகக் குனியவும், நிமிரவும், வளையவும், நெளியவும், நடக்கவும், ஓடவும் முடிகிறது. அதற்குரிய காரணம் கெண்டைக்கால், தொடை, இடுப்பு, மார்பு, மற்றும் முதுக்குப்புறத் தசைகள் எல்லாம் சுருங்கி விரிவதால்தான்.

எல்லாத்தசைகளும் ஒன்றோடொன்று சம்பந்தப் பட்டவையாயினும் உடலில் உள்ள அவைகள் மற்றவைகளுக்குத் தடையாக இல்லை. அவைகள் சரீரத்திற்கு அழகை, சீரான அமைப்பைத் தருவதோடு, ஜோராக இயங்கவும் செய்கின்றன. தசைகளோ மீண்டும் சிறுத்தும் குறுகிப் பெருத்தும் உருண்டையாகவும் தட்டையாகவும் தோன்றுகின்றன.

நாம் செய்யக்கூடிய பயிற்சிகளின் மூலம் பயன்பெறும் முக்கிய தசைகளைப் பற்றி காண்போம்.

(அ) முன்கை (Fore arm) : இருபது தசைகளுக்கும் குறையாமல் முன் கை ஆக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பர். அவைகளில் ஐந்து தசைகள் இயக்கத்திற்கு உட்பட்டிருக்கின்றன. மற்ற பதினைந்தும் மணிக்கட்டிலுள்ள தசை நரம்புகள் வரை பரவியுள்ளன.

முன் கையில் தசைகள் மணிக்கட்டிலிருந்து முழங்கை வரையிலும் நீண்டிருக்கின்றன. அதாவது முன் கை எலும்பின் பின்பகுதி முழுவதும் இந்த தசைகள் முழங்கையை மடக்குவதற்கும் பயன்படுகின்றன.

(ஆ) இருதலை தசை: (Biceps) கைகளுக்குரிய கவர்ச்சி மிகுந்த தசைப் பகுதிகள் இவை, இவைகளின் தசை நரம்புகள் தோள் பகுதியையும் முன் கையையும் இணைத்துப் பின்பகுதி முழுவதும் இந்த தசைகள் முழங்கையை மடக்குவதற்கும் பயன்படுகின்றன.

இத்தசைகளே முத்தலைக் தசைகளாக (Triceps) மாறி கையை நிமிர்த்த உயர்த்த முழங்கையை நீட்ட பின்னுக்கு இழுக்கப்பயன்படுகிறது. அழகான தோற்றத்தால் அனைவரின் கவனத்தை ஈர்க்கும் அற்புதத்தன்மை உடையது.

(இ) தோள் (புயம்) (Shoulder) : பந்து கிண்ண மூட்டினால் இயங்குகின்ற புயம், தோள் பட்டையிலிருந்து தோள் பின்புறம் உள்ள கை எலும்பு வரை நீண்டு கிடக்கிறது. கைகளைப் பக்கவாட்டில் உயர்த்த மார்புக்கு முக்கோண அமைப்பைத்தர, கைகளைக் கீழ்ப் பக்கமும் உட் பக்கமும் இயக்கப்பயன்படுகிறது. முதுகின் மேல் பாகம் மண்டை, தோள்பட்டை, இன்னும் பக்கத்து பாகங்கள் முழுமையும் ஆட்கொண்டு, தசை நரம்புகளால் கை எலும்புடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கிறது,

கழுத்தை முன்னும் பின்னும் அசைக்கவும் பக்கவாட்டில் இழுக்கவும். தோள் பரப்பை ஏற்றி இறக்கவும். மார்பின் பக்கவாட்டிலிருந்து மார்பு எலும்பு

பரவி, கைகளைச் சுற்ற இயக்க எல்லா வழிகளிலும் இதமாகப் பயன்படுகிறது.

(ஈ) மார்பு: **(Chest)** : மனிதனுக்கு அழகையும் கவர்ச்சியையும் தருகின்ற மார்புத் தசைகள், தோள் பகுதியிலிருந்து இறங்கி, வயிற்றுக்கு மேலேயே முடிந்துவிடுகிறது. இறுக்கமாகவும், எழிலாகவும் இம் மார்த் தசைகள் பயிற்சிகளால் பக்குவமாக உருவாக்கப்படுகின்றன. உடலுக்குரிய முக்கியமான தசைகளில் இதுவும் ஒன்று.

மனிதன் நிமிர்ந்து நிற்கவும் தன் உடலைப் பார்த்து தன்னம்பிக்கை கொள்ளவும் இத் தசைகள் உதவுகின்றன.

(உ) இடுப்பு : குறுகிய துண்டு தசை, மார்பெலும்பிலிருந்து அடி வயிறு வரை ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு பக்கமாக இடையிலே பரவியிருக்கிறது. இடுப்பை முன்னால் வளைக்கவும், இடுப்புக்குரியதான முதுகெலும்பை நிமிர்த்தி வைக்கவும் இத் தசைகள் பயன்படுகின்றன.

(ஊ) தொடை (Thigh) : இடுப்பின் பின்புறத்தை (Buttocks) உருவாக்கி அதிலிருந்து தொடங்கி, முழங்கால் வரை முன்னும் பின்னும் பரவியுள்ளது. உடலிலே அதிக சதை நிறைந்த பாகமான இத்தசைகள், முழங்காலை விறைப்பாக வைக்கப் பயன்படுகின்றன. தொடையின் முன்புறமுள்ள நான்கு தசைகள் முழங்கால் வரையிலும் ஊடுருவியிருக்கின்றன. நடக்கவும், உடலை நேராக வைத்திருக்கவும் தொடைத் தசைகள் உதவுகின்றன.

(எ) கெண்டைக்கால் தசை (Calf) : பின்புற முழங்காலுக்கு கீழே உள்ள, பெரிய பருத்த சதைப் பற்றுள்ள தசைகளே கெண்டைக்கால் தசைகளாகும். இவைகள் கணுக்காலை (Ankle) விறைப்பாக வைத்திருக்கின்றன. அதன் தசை நரம்புகள் குதிகால் வரையிலும் நீண்டு அதே பயனைத் தருகின்றன. இத்தசைகள் கணுக்காலை மடக்கவும் திருப்பவும் பயன்படுகின்றன.

13. எடையிலாப் பயிற்சிகள்

இயக்கம் :

பயிற்சிகளைச் செய்யத் தொடங்குவதற்கு முன் பயிற்சிகளின் தன்மைகளையும் நோக்கத்தையும், பெறுகின்ற உறுப்புகளுக்கான பாங்கையும் புரிந்து கொண்டு, எண்ணி அதற்கேற்ப செயல்பட வேண்டும். திட்டமிட்ட பயிற்சியால் தான், தேடுகின்ற நலத்தையும் பலத்தையும் எளிதாகப் பெற முடியும்.

செய்கின்ற பயிற்சிகள் இரத்த ஓட்டத்தை விரிவுபடுத்தக்கூடிய பொதுவான உடலியக்கப் பயிற்சிகளாக இருக்க வேண்டும்.

அங்கங்களுக்கு மெருகையும், அவைகளின் அசைவுகளுக்குப் பொலிவையும். நளினத்தையும் தரக்கூடியனவாக அமைய வேண்டும்.

இடுப்பு, முதுகு, கை கால்கள் போன்றவற்றிற்கான இயக்கங்களில் "ஒருங்கிணைவுப் பண்புகள்" மிளிரும் வண்ணம் விளங்க வேண்டும்.

கால்களுக்கு வலிமை தருவனவாக, சமநிலை அளிப்பனவாக பயிற்சிகள் இலங்க வேண்டும்.

இரத்த ஓட்டம், சுவாசம், உடல் சமநிலை போன்றவற்றில் மென்மையும், வன்மையும் பெருக, மூச்சிழுக்கும் பயிற்சிகளை முக்கியப்படுத்த வேண்டும் என்ற அளவில் அங்கங்களை இயக்குகின்ற அரிய பயிற்சிகளை இனி விவரிப்போம்.

எடையில்லாப் பயிற்சிகள், எடைப் பயிற்சிகள் என்று பயிற்சிகளை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. எடையிலாப் பயிற்சிகள் : (Free Hand Exercises)

இயற்கை வழியிலே இயல்பான முறையிலே, எடையில்லாமல் அவயவங்களை இயக்கும் பயிற்சிகளை மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

(அ) தொடக்க நிலைப் பயிற்சிகள்

(ஆ) பழக்க நிலைப் பயிற்சிகள்

(இ) முதிர்ந்த நிலைப் பயிற்சிகள்

குறிப்பு : பயிற்சிகளை விரிவாகக் கூறும்போது, கைகள் கால்கள் நிலையை அடிக்கடி இயக்கும் சொற்களுக்கு முன்னரே விளக்கம் தந்தோமானால், பயிற்சியை எளிதாகப் புரிந்து கொண்டு செய்ய நலமாக இருக்கும். (எதிரெதிரே படங்களும் இருக்கின்றன) என்ற கருத்தோடு கீழே தொகுத்துத் தந்திருக்கிறோம்.

கால்களை அகல வைத்தல் : 12 அங்குலம் அல்லது 15 அங்குலம் அளவு அதாவது தோள் அகல அளவு கால்களை விரித்து குதிகால் பாதம் தரையில் படும்படி நிற்றல்.

கால்களை மேலே உயர்த்துதல் : புயத்தைத் தூக்கிக் கைகள் முழுதும் காதுடன் உராய்வது போல, தலையின் மேற்பகுதிக்கு கைகள் நீளும் வரை நீட்டுதல்.

கைகளை முன்புறம் நீட்டல் : (வழிகாட்டி மரத்தில் பெயர் எழுதப்பட்ட குறுக்குத் கம்பம் போல) மார்புக்கு, முன்பாக கைகளை நீட்டியிருத்தல், உள்ளங்கை தரையை நோக்கியோ, உள்ளங்கை மேல் நோக்கியோ பயிற்சிக்கு ஏற்றவாறு இருக்கலாம்.

கால்களை சேர்த்து வைத்தல் : இரு கால்களையும் ஒருங்கிணைத்து - முன் பாதங்களுக்கிடையில் சிறிது இடைவெளியுடன் மார்பை முன்னுக்கு நிமிர்த்தி, உடல் முழுவதையும் விறைப்பாக வைத்து நிற்றல்.

கம்பியைப் பிடித்தல் (Bar): மரை இருக்கும் பகுதியில் இருந்து இரு புறமும் ஒரு சாண் அளவுக்குத் தூரம் எடுத்து இருகைகளாலும் பிடித்தல் அல்லது கம்பியின் நடுவில் இருந்து இருபுறமும் சமமான தூரம் எடுத்தல்.

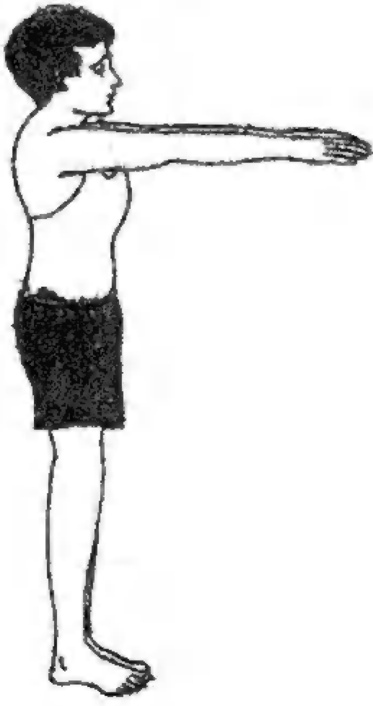
இடுப்பில் கை வைத்தல் : கட்டை விரல் மட்டும் இடுப்பின் பின்புறம் செல்ல, முதல் நான்கு விரல்களும் முன்பகுதியில் இருக்குமாறு கை வைத்தல்.

குனிந்து கால்களைத் தொடுதல் : முழங்கால்களை வளைக்காமல், விறைப்பாக கால்களை வைத்து, கையால் தொடவேண்டும்.

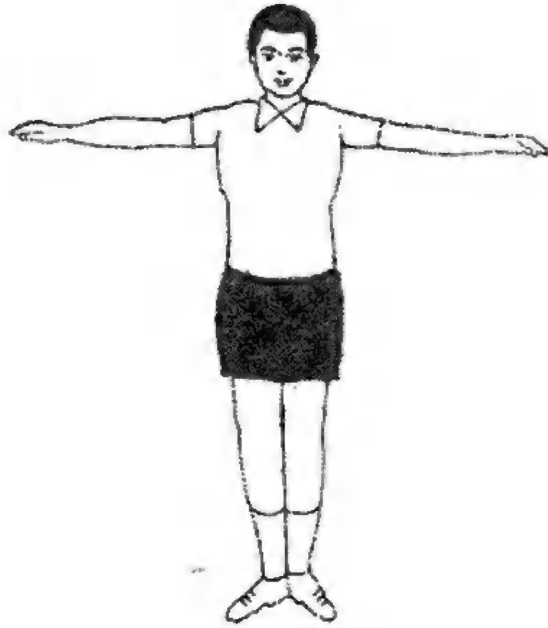
(அ) தொடக்க நிலையாளருக்கான பயிற்சிகள் :(Beginners)

1. கால்கள் இரண்டையும் சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு மார்பை ஏற்றி நிமிர்ந்து நின்று, இரண்டு கைகளையும் உள்ளங்கை தொடையில் படும்படி வைத்திருந்து. ஒரு கையை தலைக்கு மேலே விறைப்பாகத் தூக்கி இறக்குதல், அதேபோல் மறுகைக்கும் செய்தல். (ஒவ்வொரு கைக்கும் 50 தடவை) கையை ஏற்றும் போது மூச்சிழுத்து உயர்த்தி, கீழே இறக்கும் போது மூச்சினை வெளியேற்ற வேண்டும்.



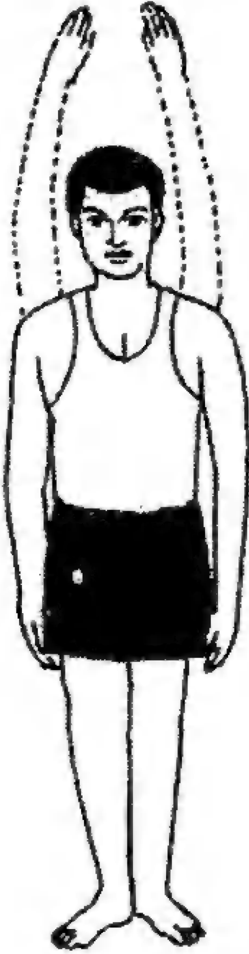


2. முதல் பயிற்சி போலவே நின்று இரண்டு கைகளையும் சேர்ந்தாற்போல், ஏற்றி இறக்குதல் (50 தடவை)



3. கால்கள் இரண்டையும், அகலமாக வைத்து, உள்ளங்கை ஒன்றையொன்று பார்ப்பதுபோல, இரண்டு கைகளையும் மார்புக்கு முன் விறைப்பாக நீட்டி, அங்கிருந்து பக்க வாட்டிற்குக் கொண்டு செல்லுதல் (30 தடவை)

குறிப்பு : கைகளை விரிக்கும்போது மூச்சிழுத்து சேர்த்தபின் மூச்சு விடுதல்.



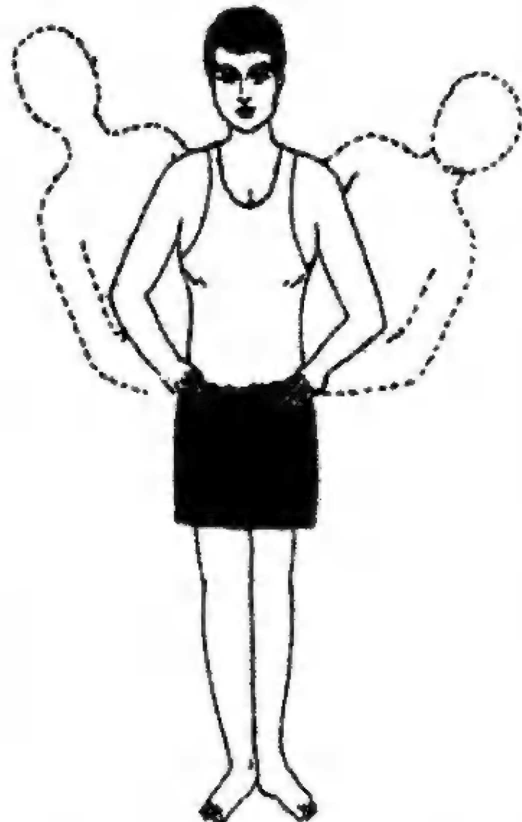
தொடக்க நிலையாளருக்கான பயிற்சிகள்

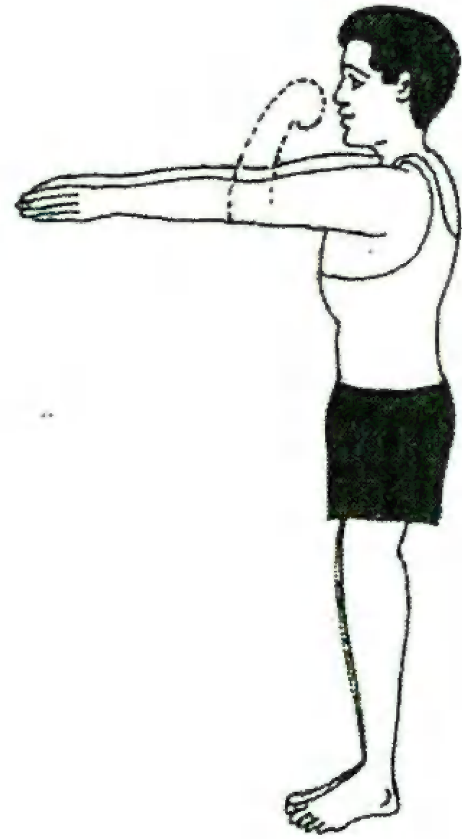
4. இரு கால்களையும் சேர்த்து நின்று, உள்ளங்கை தொடையின் பக்கவாட்டில் இருக்குமாறு கைகளைத் தொங்கவிட்டு, அங்கிருந்து கைகளை தலைக்கு மேற்புறம் தூக்கி உயர்த்தி இறக்குதல் (50 தடவை)

குறிப்பு : மேல் நோக்கிக் கைகள் போகும்போது மூச்சிழுத்து, கீழ் இறக்கும் போது மூச்சு விடுதல்.

5. கால்களை அகலமாகப் பரப்பி நின்று, இடுப்பில் கை வைத்து, இடது புறமாக வளையவும். பிறகு நிமிர்ந்து வலதுபுறமாக வளையவும், பிறகு நிமிரவும். (30 தடவை)

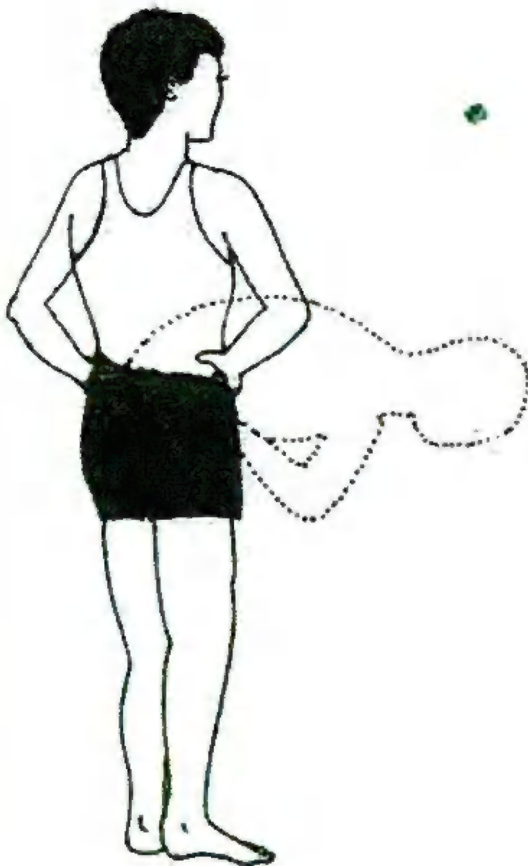
குறிப்பு : இடுப்பை வளைக்கும் போது மூச்சிழுத்து நிமிரும்போது மூச்சு விடவும்.





6. கால்களை அகல வைத்து நின்று, உள்ளங்கைகள் மேற்புறமாக இருக்க, மார்புக்கு முன்புறம் நீட்டி வைத்திருந்து பின் மடக்கி, முன்புறத்தோளைத் தொட்டு பிறகு பழைய நிலைக்கு கைகளைக கொண்டு வருதல் (50 தடவை).

குறிப்பு : கைகளை மடக்கும் போது மூச்சிழுத்து நீட்டும்போது மூச்சு விடுதல்.



7. கால்களை அகல விரித்து நின்று, இடுப்பில் கை வைத்து, முழங்கால் மடங்காமல், உடம்பைக் குறுக்காமல்

அடி வயிறு நன்கு மடியும்படி குனிந்து நிமிர வேண்டும். (25 தடவை)

குறிப்பு: குனியும் போது மூச்சிழுத்து, நிமிரும்போது மூச்சுவிட வேண்டும்.



8. கால்களைசேர்த்து வைத்து, கைகளைத் தலைக்கு மேலே உயர்த்தி பிறகு குனிந்து பாதங்களைத் தொடவும். (35 தடவை)



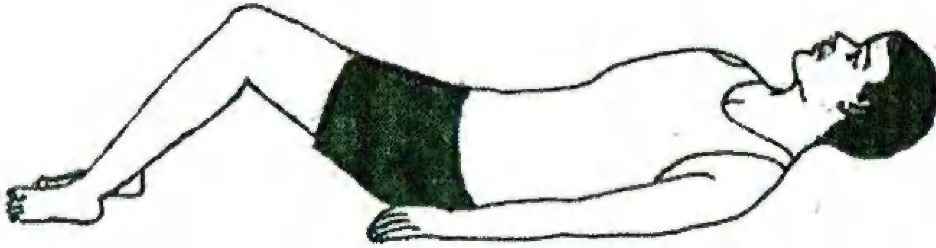
9. இயல்பாக நின்று, கைகளை இடுப்பில் வைத்து, குதிகால் மண்ணில் படுவதுபோல் வைத்திருந்து உட்கார்ந்து எழுந்திருத்தல் (50 தடவை)

குறிப்பு : மூச்சை இழுத்தபின் உட்கார்ந்து எழுந்த பின் மூச்சு விடவும்.

(அ) ஓம் பாவனையில் கைகளை வைத்துக்கொண்டு ஒரே இடத்தில் ஓடுவது போலத் துள்ளிக் குதித்தல் (30 வினாடி)

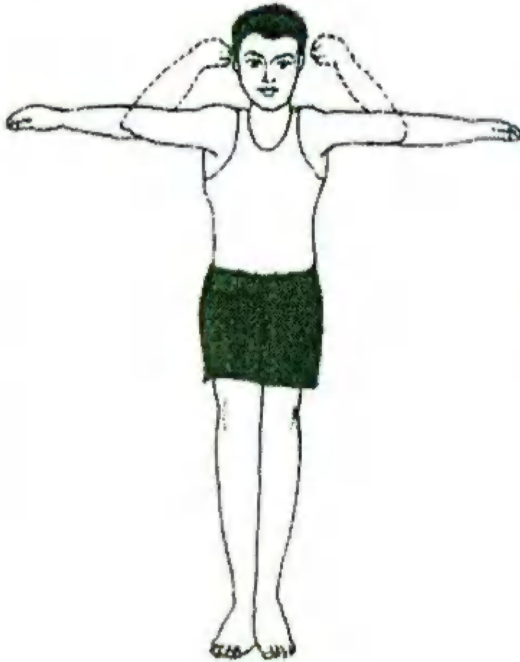
குறிப்பு : நெஞ்சு எப்போதும் நிமிர்ந்தே இருக்க வேண்டும். தேவைப்படுகிறபோது மூச்சு இழுத்து மூச்சு விடவும்.

10. ஒரு விரிப்பின் மீது கைகளை விரித்து, கால்களை நீட்டிப் படுத்து, நெஞ்சை உயர்த்தி வயிற்றை உள்ளிழுப்பது போல மூச்சிழுத்து, முழங்காலைக் கொண்டு வந்து மார்புக்கு நேரே தொடவும். பிறகு மூச்சு விடவும். பயிற்சியின் போது முதுகு முழுவதும் தரை மேலேயே இருக்க வேண்டும்.



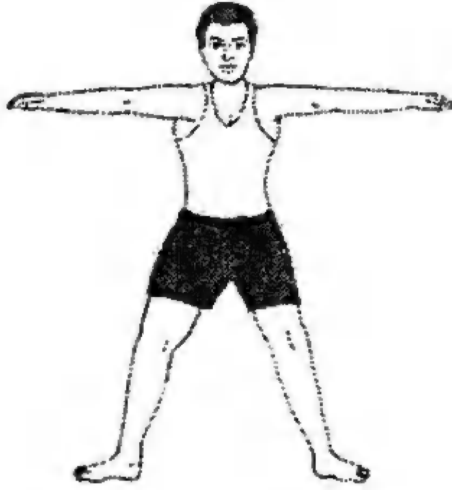
(ஆ)பழக்க நிலையாளருக்கான பயிற்சிகள் :

முதல்நிலைப் பயிற்சியை முறையாக ஒரு சில வாரங்கள் செய்து முடித்தவர்கள், பழக்கம் பெற்றதன் காரணமாக இனி வரும் சிறிது கடினமான பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.



1. கால்களைச் சேர்த்து வைத்து, (தோள் மட்ட அளவு பக்கவாட்டில் விறைப்பாக உயர்த்தியுள்ள கைகள் இரண்டையும் மடக்கித் தோளைத் தொடும்படி கொண்டு வந்த பின், முன் நிலைக்குக் கொண்டு போக வேண்டும். (50 தடவை)

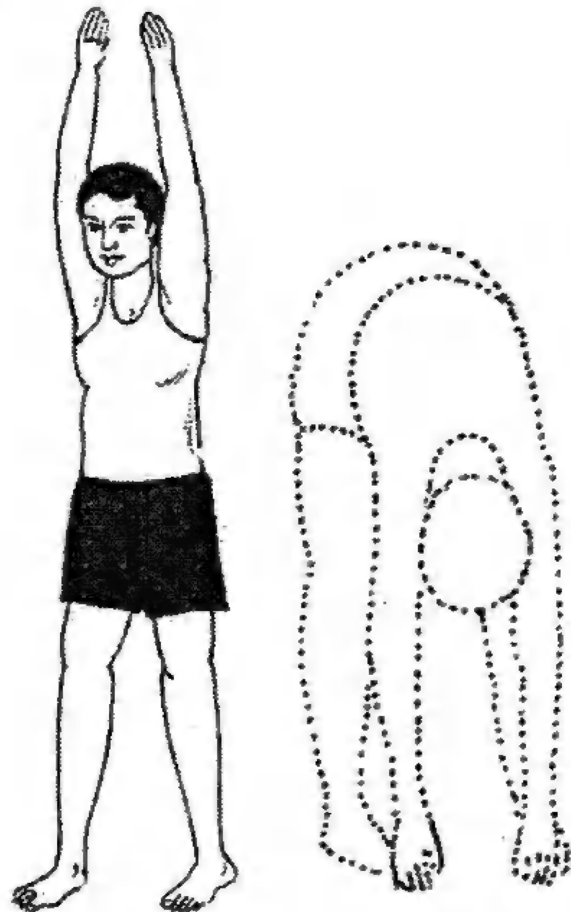
குறிப்பு: கைகளை மடக்கும்போது மூச்சிழுத்து நீட்டும்போது மூச்சு விடவும்.

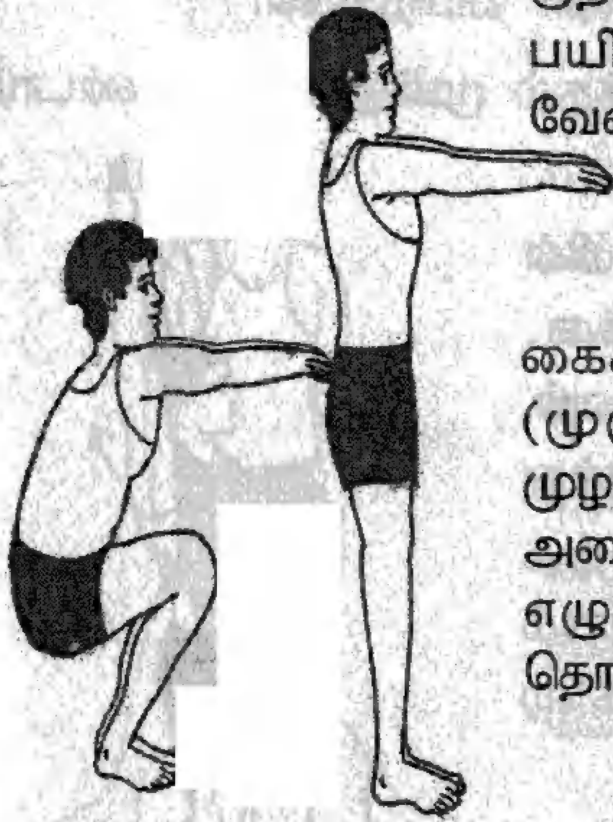


2. முடிந்தவரை கால்களை அகலப்பரப்பி, கைகளைப் பக்கவாட்டில் விறைப்பாக விரித்து நின்று, குனிந்து, வலது கையால் இடது கால் கட்டை விரலையும், பிறகு முன்போல் நிமிர்ந்து நின்று, பின் குனிந்து இடது கையால் வலது கால் கட்டை விரலையும் தொடவேண்டும். முழங்கால்களை வளைக்கக்கூடாது. 50 தடவை.

குறிப்பு : மூச்சிழுத்துக் கொண்டு குனிந்து, நிமிர்ந்து பின் மூச்சு விடவும்.

3. அகலமாகக் கால்களை விரித்து, தலைக்கு மேலே கைகளை உயர்த்தி, பிறகு குனிந்து, விரல் நுனியால் நேரே உள்ள இருகால்களின் கட்டைவிரல்களையும் முழங்காலை வளைக்காமல் தொட வேண்டும். 30 தடவை



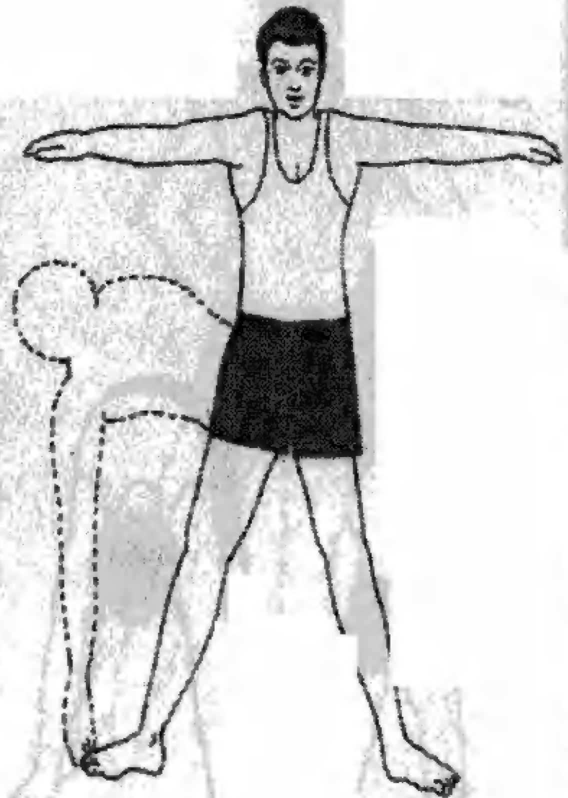


குறிப்பு: மூச்சிழுத்தல் முன் பயிற்சி போலவே செய்ய வேண்டும்.

4. மார்புக்கு முன்னே கைகளை விறைப்பாக நீட்டி (முழுவதும் உட்காராமல்) முழங்கால்களை வளைக்காமல் அரை குந்தலில் உட்கார்ந்து எழுந்த பின் தொடைகளை தொடவேண்டும். (30 தடவை)

குறிப்பு: மூச்சிழுத்தல் முன் பயிற்சி போலவே செய்ய வேண்டும்.

5. கால்களை அகலப் பரப்பி வைத்து, கைகளைப் பக்கவாட்டில் விறைப்பாக நீட்டி, முன் புறமாக வளைந்து வலது கையால் வலது காலைத் தொட்டு, பிறகு நிமிர்ந்து இடது கையால் இடது காலைத் தொடவும் 50 தடவை



பழக்க நிலையாளருக்கான பயிற்சிகள் :

குறிப்பு : மூச்சிழுத்தல் முன்னுள்ள இரண்டாம் பயிற்சி போலவே

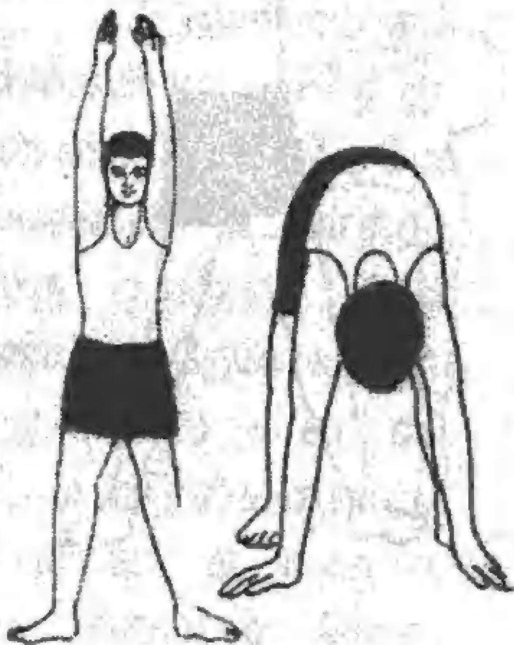
6. கைகள் தொடையின் முன் புறமாக இருக்க, கால்களைச் சேர்த்து நிற்கவும். இடது கால் ஓரடி சென்று வளைய தூக்கி நிறுத்த வேண்டும். பிறகு மெதுவாகக் கால்களை இறக்கிக் கீழே விடவும். 5 தடவை.



குறிப்பு : மூச்சிழுத்த பின் கால்களை உயர்த்தி, கால்களை இறக்கிய பின் மூச்சு விடவும்.

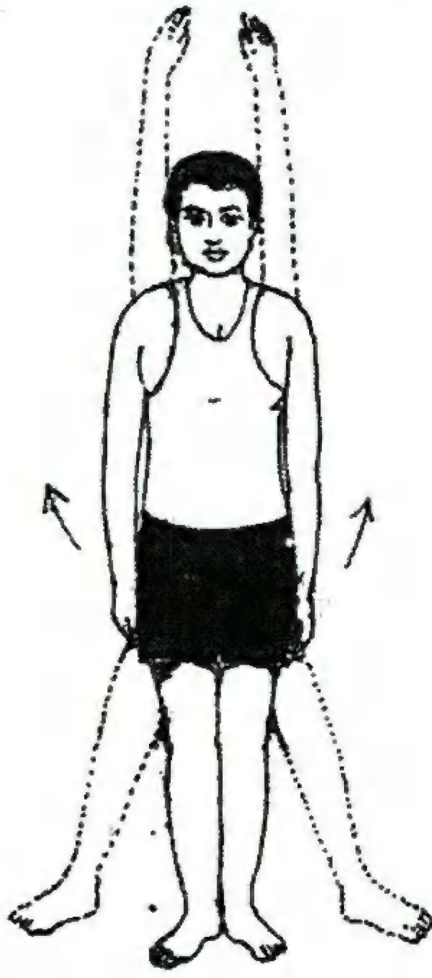
(இ) முதிர்ந்த நிலையாளருக்கான

பயிற்சிகள்



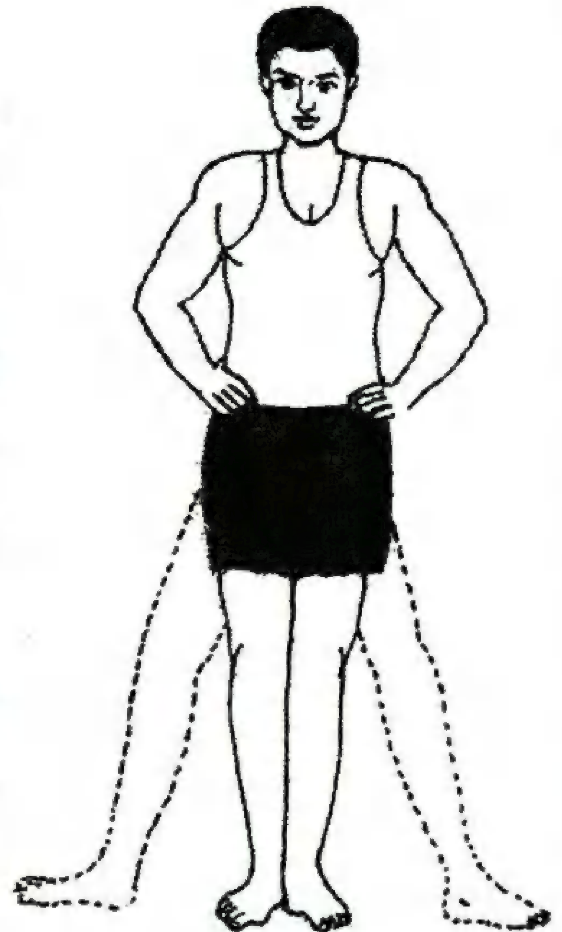
1. கால்கள் இரண்டும் சேர்ந்திருக்க, துள்ளிக் குதித்து கால்களை அகலமாக வைத்து, இரு கைகளையும் தலைக்கு மேலாகத் தட்ட வேண்டும் 50 தடவை.

குறிப்பு : மூச்சு இழுத்தபின் குனிந்து, நிமிர்ந்து பின் மூச்சு விடவும்.



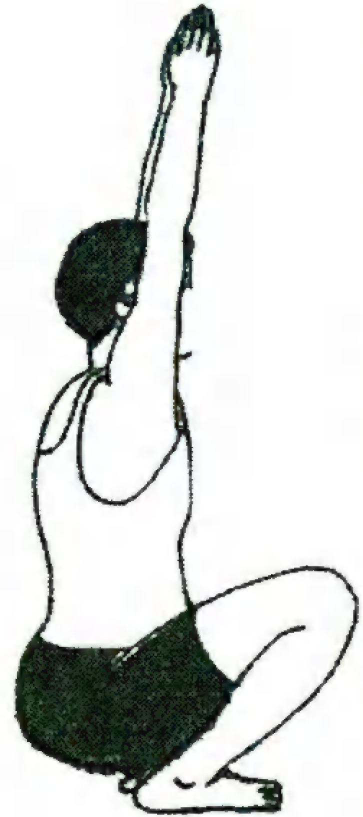
2. கால்களைச் சேர்த்து வைத்து, பக்கவாட்டில் தொடையும் கைகளை இணைத்தாற்போல வைத்திருந்து பின் தாவிக் குதிக்கவும். அதே சமயத்தில், கைகள் இரண்டையும் தலைக்கு மேலாகத் தட்ட வேண்டும். 50 தடவை.

3. இடுப்பிலே கைகளை வைத்துக்கொண்டு, கால்கள் பக்கவாட்டில் சென்று, பழைய நிலைக்கு வருமாறு மாறி மாறிக் குதிக்க வேண்டும். இடது கால் முன்னே வரும்போது, வலது கால் பின்னே போக என்பது போல மாற்றி மாற்றியும் குதிக்கலாம். 100 தடவை.



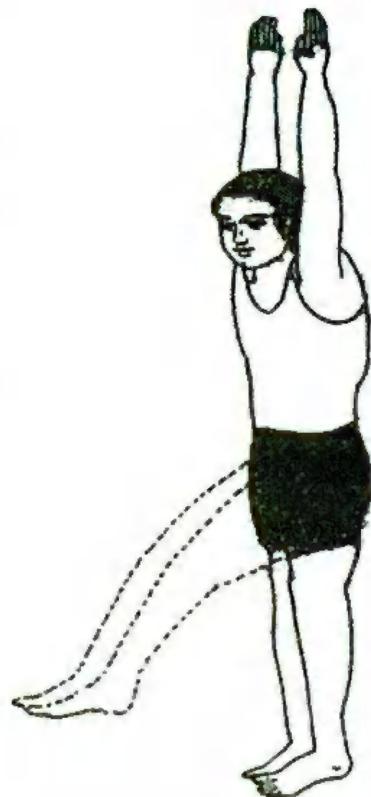
முதிர்ந்த நிலையருக்கான பயிற்சிகள்.

4. இரண்டு கால்களையும் மடித்து குதிகால்மேல் உட்காரும்போது, கைகள் இரண்டையும் தலைக்கு மேல் உயர்த்த வேண்டும்.- 50 தடவை.



வலது கால் பின்புறம் சென்று விறைப்பாக நிற்க. அதே சமயத்தில் கைகள் இரண்டும் தலைக்கு மேல் உயர்ந்திருக்க குதிக்கவும். மீண்டும் குதித்து முன் நிலைக்கு வரவும். 50 தடவை.

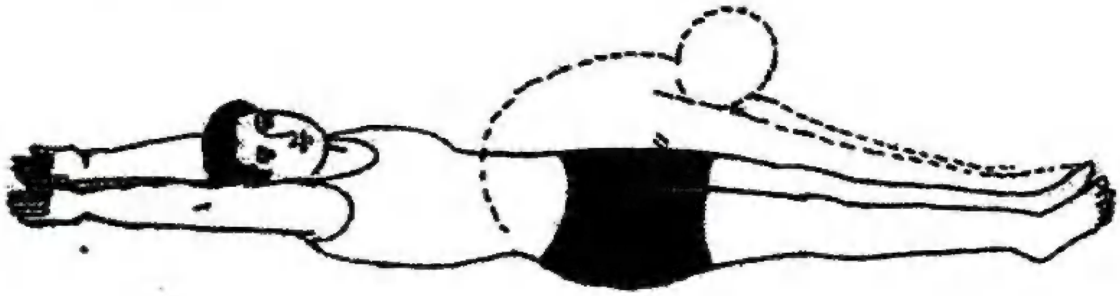
குறிப்பு : பயிற்சியைத் தொடங்கும்போது மூச்சு இழுத்து முடிக்கும்போது மூச்சுவிட வேண்டும்.



5. கால்களிரண்டையும் சேர்த்து வைத்து, இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேலே உயர்த்தி வைத்திருக்க. பின் இடது காலைத் தூக்கி ஓரடி முன்னே வைத்துக் குனிந்து இரு கைகளாலும் முன்னிருக்கும் இடது காலைத் தொடவும் அதே போல் வலது காலுக்கும் செய்யவும். ஒவ்வொரு காலுக்காகவும் 30 தடவை.

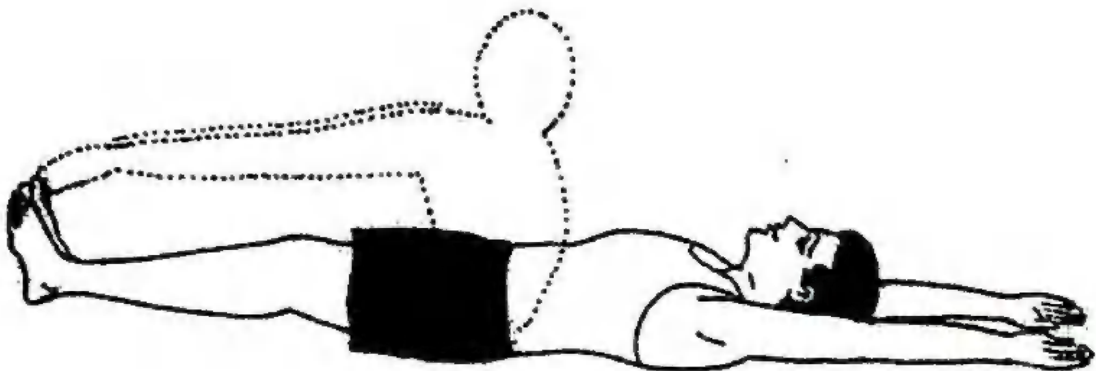
குறிப்பு : மூச்சிழுத்த பின் குனிந்து, நிமிர்ந்த பின் மூச்சு விடவும்.

6. மல்லாந்து படுத்திருக்கவும். கைகளை நேராகத் தலைக்குப் பின்னால் நீட்டியிருக்க, கால்களை மட்டும் செங்குத்தாக உயர்த்தியிருக்க வேண்டும். பிறகு, முன்பு தொடங்கிய நிலையில் படுத்திருக்க வேண்டும். 15 தடவை.



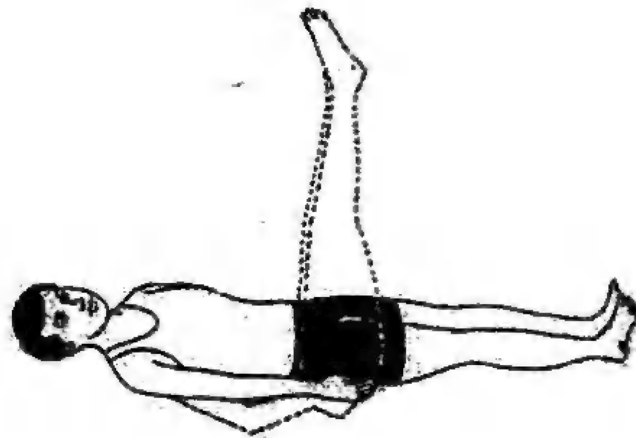
7. மல்லாந்து படுக்கவும், தலைக்குப் பின்புறமாக நீட்டியிருக்கும் கைகளைக் கொண்டு வந்து, கட்டை விரல்களைத் தொட வேண்டும். முழங்கால்களைத் தூக்கவோ வளைக்கவோ கூடாது. 15 தடவை.

குறிப்பு : முன்போலவே தான் மூச்சிழுக்கும் முறையும்.

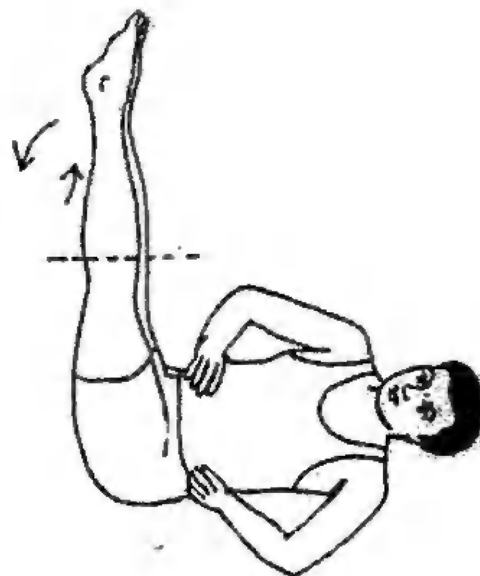


8. மல்லாந்து படுத்திருந்து. இடுப்பின் இரு புறத்தையும் கைகளால் தாங்க, கால்கள் இரண்டையும் செங்குத்தாகத் தூக்கி இறக்கவும்.

குறிப்பு : மூச்சிழுத்து, கால்களை உயர்த்தி, இறக்கியவுடன் மூச்சு விடவும்.



9. மல்லாந்து படுத்து, இடுப்பைக் கைகளால் தாங்கிப் பிடித்து, கால்களைச் செங்குத்தாக மேல் நோக்கி உயர்த்த வேண்டும். பிறகு, (சைக்கிள் பெடலைச் சுற்றுவதைப் போல) கால்களை வேகமாகச் சுற்ற வேண்டும். 30 வினாடி.



குறிப்பு: பயிற்சிகளை எளிதாகப் புரிந்து தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும் என்பதால் தான், மூன்று பிரிவாக்கித் தந்திருக்கிறோம். பயிற்சியில் பழக்கமும் பக்குவமும் பெறப்பெற. அதிக நேரம், அதிக எண்ணிக்கையில் செய்ய வேண்டும். முதிர்ந்த நிலைக்கு வந்தவர்கள், தொடக்க நிலைப் பயிற்சிகளைச் செய்யவே கூடாது என்பதல்ல. எடைப்பயிற்சிகளைத் தொடங்கி அவைகளைச் செய்யும் முன், இப் பயிற்சிகள் பலவற்றைச் செய்து, உடலைப் பதப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

குறிப்பு : மூச்சிழுத்த பின் உட்கார்ந்து, எழுந்தவுடன் மூச்சு விடவும்.

10. கால்களை மடித்து வைத்து குதிகால் மேல் உட்கார வேண்டும். கைகள் ஒவ்வொன்றும் அந்தந்த தொடைமேல் இருக்க வேண்டும். இடது கால் பின்வரும்போது, வலது கால் முன்னே வருவது போல், உட்கார்ந்த வண்ணமே மாறி மாறி குதிக்க வேண்டும். 100 தடவை.



14. எடைப் பயிற்சிகள்
Weight Training

இயற்கையாகத் தசைகளை இயக்குவதைக் காட்டிலும் எடையுடன் செய்யும்போது, தசைகள் விரைவாக வலுவடைகின்றன. உருவடைகின்றன. அழகும் ஆக்கமும் பெறுகின்றன. அத்தகைய எடை சாதனங்கள் :- (1) இழுப்பான் (Spring) (2) இரும்புக் காலணி (Iron Shoe) (3) இரும்பு உருளி (Iron Roller) (4) எடைக் குண்டு (Dump Bell) (5) எடை ஏந்தி (Bar Bell)

(அ) இழுப்பான் **(Spring)** :

வெவ்வேறு வகையான உதவிச் சாதனங்களுடன் பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்று விரும்புகிறவர்களுக்கு இழுப்பான் ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். இதில் அதிகத் தடை (Resistance) இருப்பதால், அதிக அளவு பயன் கிடைக்கும் என்பதுடன் எதிர்பார்த்ததும் விரைவில் கிடைக்கும்.

எளிதில் எங்கும் எடுத்துச் செல்ல வசதியாக இருக்கும் என்பதால், வீட்டில் மட்டுமன்றி, வெளியூர்களுக்கோ, உல்லாசப் பயணங்களுக்கோ செல்பவர்கள் கூட கையுடன், கொண்டு சென்று, பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்திட வழியமைத்துத் தருகிறது.

இரும்புச் கம்பிச் சுருள், ரப்பர், விரிவடையும் நூல் போன்றவைகளால் ஆன "இழுப்பான்கள் " என்று பலவகை உண்டு. அவைகளைச் சரிவர பாதுகாக்காவிடில், பயிற்சி செய்யும் நேரத்தில் துன்பம்

நேரிட வாய்ப்புண்டு. இரும்புச் சுருள் துருப்பிடிக்கும். ரப்பரும் நூலும் நைந்து போய் அறுந்து விடும். முதுகுப் புறத்திலே வைத்து, இழுத்து செய்கின்ற பயிற்சியின் போது, சதையைப் பிய்த்துவிட, துரு உடலினுள்ளே புகுந்து துன்புறுத்தத் தொடங்கிவிடும். ஆகவே, இச் சாதனத்தை மிகவும் பாதுகாப்பான இடத்தில் பத்திரப்படுத்தி வைத்தே பயன்படுத்த வேண்டும்.

இழுப்பானின் உதவியால் செய்கின்ற பயிற்சிகளினால் தசைகளில், மூட்டுகளில் அற்புதமான அசைவுகள் ஏற்படுகின்றன. தசை நரம்புகள் வலிவும், தசை நார்கள் திறனும் உரமும் பெறுகின்றன.

பயிற்சி முறைகள் :

(1) கால்களை இணைத்தோ அல்லது அகல விரித்து வைத்தோ, மார்புக்கு முன்னால் இழுப்பானை வைத்து உள்ளங்கை வெளியே தெரியும்படி, இடது கையால் இழுப்பானின் ஒரு புறத்தையும் அதே போல் வலக் கையால் பிடித்தும் - இழுப்பான் மார்புக்கு இணையாக நீளும்படி இழுக்க வேண்டும். (பல முறை செய்க)

(2) முன் பயிற்சி போல் கால்களை வைத்து உள்ளங்கைகள் மார்பைப் பார்ப்பது போல இழுப்பானின் இருகைப் பிடிகளிலும் இருகைகளையும் மாற்றிப் பிடித்து, மார்புக்கு மேலே கழுத்துக்கு நேராக (கைகள் கழுத்து நேர்கோடு போல) இழுப்பானை நீளும்படி இருக்க வேண்டும்.

(3) இரு கால்களையும் சேர்த்து வைத்து நின்று, இழுப்பானைத் தூக்கித் தலைக்கு மேலே, உள்ளங்கை வெளியே தெரியும்படி பிடித்திருக்க வேண்டும். பிறகு

வேகமாக இழுப்பானை (இழுப்பான் கைகள், முதுகு என்ற நேர்க்கோடு வருவது போல) வலிந்து இழுக்க வேண்டும்.

(4) முன் பயிற்சி போல நின்று கொண்டு, இழுப்பானை கைகள் தொங்கிக் கிடக்கும் அளவுக்கு கீழாக (தலைக்கு மேலே பிடித்திருப்பது போல) தொடையில் பிடித்திருக்க வேண்டும். பிறகு இழுப்பானை - மார்பு கைகள் இவைகளுக்கு நேர்க்கோடு போல பக்கவாட்டிற்கு நீள இழுக்க வேண்டும்.

(5) கால்களை அகல விரித்து நின்று, உள்ளங்கை முதுகைப் பாாப்பது போல இடுப்புக்குக் கீழே, ஒரு கை இழுப்பானின் ஒரு முனையைப் பிடித்திருக்க, முதுகுக்குக் குறுக்கே இருப்பது போல இழுப்பானின் மறுமுனையைப் பிடித்திருக்க வேண்டும். கீழே பிடித்திருக்கும் கை கீழ் முகமாகவும், மறு கை தோளுக்கு மேலே போவது போலவும் வைத்து நீள இழுக்க வேண்டும். இப்பயிற்சி தோள் பகுதிகளுக்கும், பின் கை தசைகளுக்கும் நல்லது.

(6) கால்களை அகலமாக்கி நின்று, கால்களுக்கு இணையாக இருக்குமாறு உடலை முன்புறமாக வளைத்து நிற்க வேண்டும். உள்ளங்கை உடம்பைப் பார்த்தவாறு இருக்க, இழுப்பானை இரு முனைகளிலும் பிடித்து, மார்புக்கு இணையாக வருமாறு இழுக்க வேண்டும். இப் பயிற்சி வலிய மார்பு, திடமான தோள் பகுதிகளுக்கும், பின் கைகளுக்கும் நல்லது.

(7) இழுப்பானின் ஒரு முனையை ஒரு காலால் மிதித்துக் கொள்ள, மறுமுனையை உள்ளங்கை மேலே தெரியும்படி ஒரு கையால் பிடித்துக் கொண்டு,

விறைப்பாக நிமிர்ந்து நின்று மேல் நோக்கி தாழ்வாய் (Chin) வரும் வரை நீள இழுக்க வேண்டும். இப்பயிற்சி பின் கைக்கு, முன் கைத் தசைகளுக்கு நல்லது.

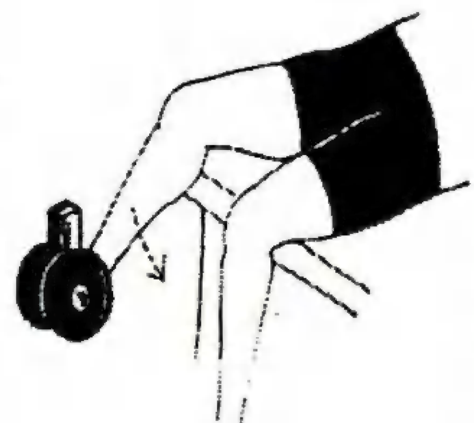
(8) பயிற்சி முன்போலவே தான் ஆனால் உள்ளங்கை கீழ் நோக்கி இருப்பது போல் கைப்பிடியில் வைத்து இழுப்பானின் நீளம் இழுப்பவரின் தாழ்வாய் (Chin) வரும் வரை இழுக்க வேண்டும். இப்பயிற்சியை இரு கைகளாலும் மாறி மாறிச் செய்ய வேண்டும்.

(9) கால்களை அகலமாக வைத்துக் கொண்டு. உடலின் ஒரு பக்கமாக இழுப்பானை வைத்து, உடலை அப்பக்கமாக வளைத்தபடி இழுக்க வேண்டும்.

(ஆ) இரும்புக் காலணி **(Iron Shoe)**

சாதாரணமாக, நாம் நம்முடைய வாழ்க்கையில் அணிந்து கொள்ளும் காலணிகளைப் போலவே - இரும்பினால் செய்த காலணிகள் இருக்கின்றன. அவைகளின் எடை ஒவ்வொன்றும் 8 அல்லது 10 பவுண்டு உள்ளதாக இருக்கும். இன்னும் எடை அதிகம் தேவைப்பட்டால் அதிலே சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடிய அளவுக்கு வசதிகளும் உண்டு.

இரும்புக் காலணிகளின் பயன்கள் எத்தனையோ இருக்கின்றன. இருந்தாலும். இதோ ஒரு சில, கால்களுக்கும் அடி வயிற்றுக்கும் நல்ல வலிமையை அளிக்கிறது. குறையுள்ள கால்களின் குறையை நிறைவு செய்கிறது.



கூடி வரும் தொந்தி குறைய, தொங்குகின்ற ஊளைச் சதை மறைய இக் காலணிப் பயிற்சிகள் உதவுகின்றன.

குறிப்பு : இரும்புக் காலணியை உபயோகிக்க விரும்புகிறவர்களின் தூக்கும் வலிமைக்கேற்பவே அதன் எடைகள் இருக்க வேண்டும். முதலில் சாதாரண எடையுள்ள காலணியால் பயிற்சியைத் தொடங்கி, பெருகிய தேவையான அளவில் அதிக எடைகளைச் சேர்த்துப் பயன் பெறுக:

பயிற்சி முறைகள் :

(1) ஏதாவது ஒரு நாற்காலியில் அல்லது முக்காலியில் உட்கார்ந்து கொண்டு, ஒரு காலை முட்டியை மடக்காமல் விறைப்பாக மேல் நோக்கித் தூக்க வேண்டும். இதே போல் மறு காலையும் மாற்றி மாற்றிச் செய்தல் வேண்டும்.

(இனி வரும் எல்லாப் பயிற்சிகளையும் பல முறை செய்க)

இப் பயிற்சி முழங்காலைப் பலப்படுத்துவதுடன், கெண்டைக்கால் தசைகளை வலுப்படுத்தவும் உதவுகின்றது.

(2) நேராக நிமிர்ந்து நின்று, ஒவ்வொரு காலையும் முடிந்தவரை முன்நோக்கித் தூக்குதல், மறுகாலையும் முன் போலவே தூக்கி மாற்றி மாற்றிச் செய்ய வேண்டும்.

(3) நேராக நிமிர்ந்து நின்று (முழங்காலை மடக்கி) காலை பின்புறமாக மடித்துத் தூக்குதல், கால்களை மாற்றி மாற்றிச் செய்யவும்.

(4) நேராக நிமிர்ந்து நின்று, இரு கைகளையும் இடுப்பில் ஊன்றியபடி, இடது காலைப் பக்கவாட்டில் உயரே தூக்க வேண்டும். பின்னர், முன் நிலைக்குக் காலைக் கொண்டு வர வேண்டும். அதே போல் வலது காலையும் தூக்க வேண்டும்.

(5) கைகளைத் தலைக்கு மேல் தட்டி தாவித் தாவிக் குதித்தல்.

(6) மல்லாந்து விறைப்பாகப் படுத்து, கைகள் பக்கவாட்டில் இருக்க, கால்கள் இரண்டையும் மேல் நோக்கி உயர்த்தி, பின் இறக்கி வைத்து ஏற்றி ஏற்றி இறக்கவும்.

(7) மல்லாந்து படுத்தபடி, கைகளால் இடுப்பைத் தாங்கி கால்களை மேலே உயர்த்தி, அதன் பிறகு தலைக்குப் பின்னே உள்ள தரையை கைகளால் தொட வேண்டும்.

(8) மல்லாந்து படுத்தபடி, கால்களைத் தலைக்குமேல் உயர்த்தி, அங்கிருந்து கால்களை அகலமாகப் பிரித்து மீண்டும் ஒன்று சேர்க்கவும்.

இப் பயிற்சி அடி வயிற்றுக்கும் தொடைத் தசைகளுக்கும் நல்லது.

(இ) இரும்பு உருளி (Iron Roller)

தான் உருள்வதன் மூலம் உபயோகப்படுவதால் இதனை உருளி என்கிறோம்.

உருளியின் நடுவே உள்ள துளையிலே கயிற்றால் மூடி போட்டு, அக் கயிறு ஓரடி நீளத்திற்கு மேல் உள்ள ஒரு கட்டையின் நடுவே கட்டப்பட்டிருக்கும். அக் கயிற்றின் நீளத்தை கட்டையில் முழுதும் சுற்றிப் பின் அவிழ்த்து விடுவதே இப் பயிற்சியின் நோக்கம்.

உருளியின் எடையில் பவுண்டில் தொடங்கி 10 பவுண்டு வரை பழக்கத்திற்கு ஏற்ப வைதது்க் கொள்ளலாம்.

இப் பயிற்சிகள் முன்கைத் தசைகளுக்கும் (Fore Arm) இரு தலைத் தசைகளுக்கும் நல்ல பெருக்கத்தையும் சிறந்த உருவையும் பலத்தையம் அளிக்க வல்லனவாகும்.

பயிற்சி முறைகள் :

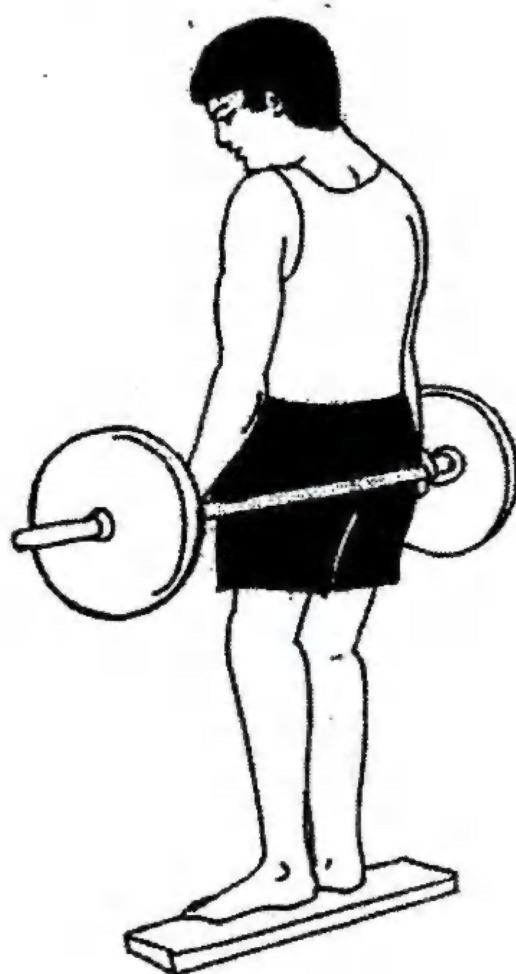
1) கால்களை இணையாகவோ அல்லது விரித்தோ வைத்து நிற்க வேண்டும். கட்டையின் இருபுறத்தையும் உள்ளங்கையைத் தரையைத் பார்க்கும்படியாகப் பிடித்துக்கொண்டு, கட்டையின் கயிற்றை கட்டையின் மேலே முன்புறம் வரும் படியாக (Forward Motion) சுற்ற வேண்டும்.

உருளி அருகில் வர வர, கயிற்றின் நீளம் குறையக் குறைய, கயிற்றைச் சுற்றுவது கடினமாக இருக்கும். கைகளும் கடுக்கும். விடா முயற்சியுடன் சுற்றி முடிக்கவும். பிறகு கயிற்றைத் தளர்த்தி விட்டு உருளியைக் கீழே இறக்கி மீண்டும் முன் போலவே சுற்றவும். (10 தடவை)

(2) இதே முறையில் உருளியைத் தாங்கும் கட்டையின் கைப்பிடியின் இருபுறத்தையும், உள்ளங்கை மேற்புறம் இருப்பது போல் பிடித்து, மார்பை நோக்கும் படியாக பின்புறமாகச் சுற்ற வேண்டும். (Backward Motion) பிறகு உருளியைக் கீழே இறக்கி மீண்டும் சுற்ற வேண்டும்.

(ஈ) எடைக் குண்டு (Dumb Bell)

எடைக் குண்டு என்பது இருபுறமும் உருண்டை வடிவமாகவும், இடையிலே கைப்பிடிக்கும் அளவுக்கு இடைவெளியுடனும் இருக்கும். அந்த எடைக்குண்டு சாதாரணமாக 5 பவுண்டு, 8 பவுண்டு என்ற முறையில் கிடைக்கும். இன்னும் எடை ஏந்தி போல (Bar Bell) 18 அங்குல நீள இடைவெளி உள்ள கம்பியில் இருபுறமும் அடைப்பானும் மரையும் (Screw) வைத்து, வேண்டும் போது இரும்புத் தட்டுக்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளும் வசதியுடனும் கிடைக்கும்.



பயிற்சி முறைகள் :

1. மார்புத் தசைகளுக்காக

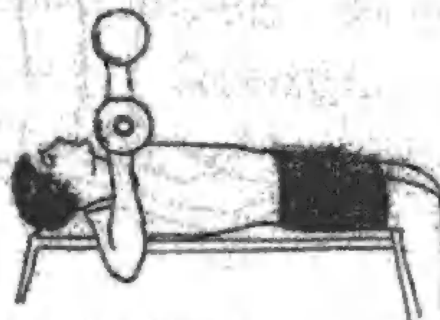


(1) கால்களை அகல வைத்து இரு கைகளிலும் எடைக் குண்டுகளை இறுக்கமாய்ப் பிடித்து, தோளின் மேலே வைப்பது போல வைத்திருந்து, தலைக்கு மேலே ஒரு கையை உயர்த்திக் கீழிறக்கி, பிறகு மறு கையை ஏற்றி இறக்கி, அதே போல் இரு கைகளையும் மாற்றி மாற்றிச் செய்ய வேண்டும். 35 தடவை.

குறிப்பு : உயர்த்துமுன் மூச்சிழுத்து, இறக்கியவுடன் மூச்சுவிடவேண்டும்.

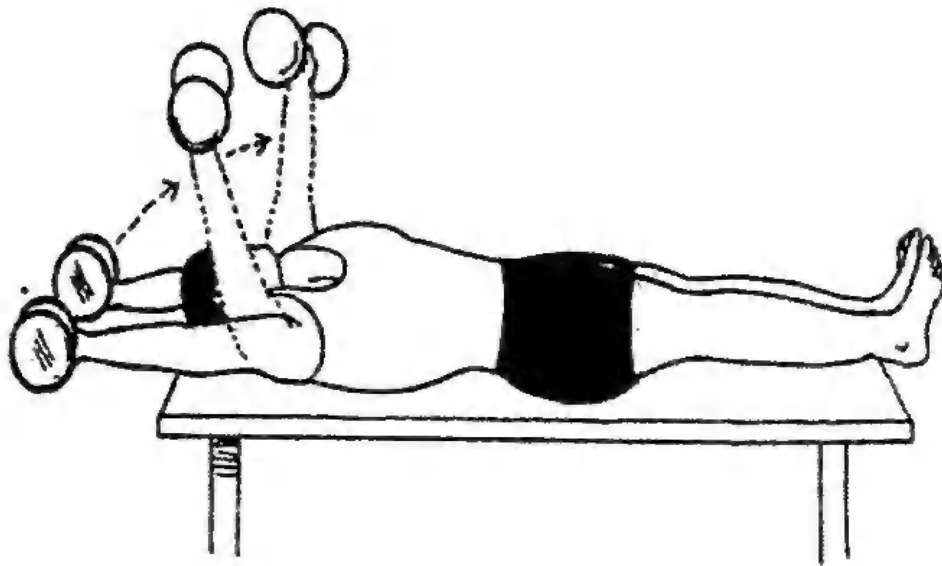
(2) முன்கூறிய பயிற்சி போலவே தான் நிலை. ஆனால் இப்பொழுது இரண்டு கைகளையும் சேர்ந்தாற்போல் உயரே தூக்கி கீழிறக்க வேண்டும். 35 தடவை.

(3) பலகையில் (Bench) மல்லாந்து படுத்திருந்து மார்பில் எடைக்குண்டுடன் ஒரு கை இருக்க, மறு கை மார்புக்குமேலே உயர்திட வேண்டும். பிறகு மறுகையையும் தொடர்ந்து செய்திட வேண்டும். 35 தடவை.



(4) மல்லாந்து பலகையில் படுத்தவாறு, மார்பில் முன்போல் இருக்கும் கைகளைச் சேர்ந்தாற்போல் மேலே உயர்த்திக் கீழே இறக்கிட வேண்டும். 50 தடவை.

(5) மல்லாந்து பலகையில் படுத்திருந்து, மார்பின் மேலிருக்கும் கைகளிலுள்ள எடைக்குண்டை, பக்கவாட்டில் நீள விரித்து (முடிந்தவரை முழங்கை வளையாமல்) செய்ய வேண்டும். மார்பு விரிந்து முன்கை வலிக்கும் வரை கைகளை கீழே இறக்கலாம்.



குறிப்பு : இப்பயிற்சிகளால் மார்பு, முன்கைத் தசைகள் பயன் பெறுகின்றன.

(6) கால்களை அகல விரித்துச் தொடையில் விழுவது போல் கைகளைத் தொங்கவிட்டுக் கொண்டு நின்ற எடைக் குண்டைத் தலைக்கு மேலே முடிந்த அளவு கொண்டு செல்ல வேண்டும். அங்கிருந்து மெதுவாகக் கீழே இறக்கிச் செய்யவும்.

(7) கால்களை அகல விரித்து, கைகளை பக்கவாட்டில் அகலப்பரப்பி வைத்து, உள்ளங்கை மேல் நோக்கி இருக்கும் படியாக எடைக் குண்டைப் பிடித்து, முழங்கைகளை மடித்து, தோள்களைத்

தொடும்படியாகக் கொண்டுவர வேண்டும். உடலானது எந்த விதத்திலும் அசையவோ, தூக்குவதற்கு உதவவோ கூடாது.

குறிப்பு : கைகளை மடக்குமுன் மூச்சிழுத்து விரிந்தவுடன் மூச்சு விட வேண்டும்.

(8) கால்களை சிறிது அகலமாகவும், முழங்கால்களைக் கொஞ்சம் மடக்கியது போலவும், கால்களுக்கு முன்னால் எடைக்குண்டு இருக்கும் படியும், முதுகை மட்டும் நிமிர்த்தியும் நிற்கவும். பிறகு வேகமாக ஒரு கையை தலைக்கு மேலே முடிந்த வரைத் தூக்கி உயரத்தில் நிறுத்த வேண்டும். பிறகு கால்கள் விறைப்பாக ஆகலாம். ஆனால் மீண்டும் தொடங்கும் போது கால்கள் எடைக்குண்டு முன்னிருந்த நிலையில் தான் ஈரக்க வேண்டும். தடுமாற்றம் ஏற்படும். அது இல்லாமல் செய்ய வேண்டும். (10 பவுண்டு போதுமானது)

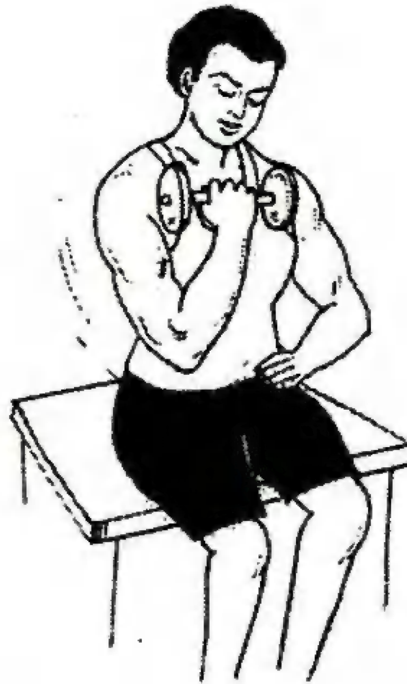
2. கைத்தசைகளுக்காக:

(9) இயல்பாகக் கை தொங்கும் அளவுக்கு, கைகளில் எடைக் குண்டுகளை வைத்து, கால்களைச் சேர்த்து வைத்தபடி மார்பை நிமிர்த்தி, அங்கிருந்து தோள் உயரத்திற்குக் கொண்டு சென்று பின் கீழிறக்கிடவேண்டும்.

ஒவ்வொரு கையாக மாற்றி மாற்றி இறக்கலாம். இரண்டு கைகளையும் சேர்ந்தாற்போல் (அடுத்த பயிற்சியாக) ஏற்றி இறக்கிச் செய்யலாம்.

இப்பயிற்சியை நிமிர்ந்து நின்று கொண்டு செய்யலாம். ஒரு முக்காலியில் உட்கார்ந்து கொண்டு செய்யலாம். குதிகால் தலையில்பட உட்கார்ந்து செய்யலாம். பயிற்சிக்கு உடலின் மற்ற பாகங்கள் உதவாமல், கை வலிமையிலேயே செய்ய வேண்டும். பின் கைத் தசைகளுக்கும் மிகவும் நல்லது.

(10) ஒரு பலகையில் அல்லது முக்காலியில் உட்கார்ந்து காலை அகலமாகவும், கொஞ்சம் குனிந்தவாறும் உட்கார்ந்து கால்களுக்கிடையிலிருந்து ஒரு எடைக் குண்டை வைத்திருக்கும் கையைத் தூக்கி, மடக்கி மார்புக்கு முன் உள்ள தோளுயரத்திற்குக் கொண்டு வர வேண்டும். கையை உயர்த்தும்போது, இடுப்பும் முதுகும் சிறிது வளைந்திருத்தல் நல்லது.



(11) முன் பயிற்சி போலவே உட்கார்ந்து, கால்களை அகலமாக வைத்து, இடுப்பை கால்களுக்கு இணையாக வைத்து, குனிந்து எடைக்குண்டுகளுடன் கைகளைத் தொங்கவிட்டிருக்க வேண்டும். பிறகு

வலக்கையை மடித்து இடது கைத் தோளுக்கு உயர்த்த வேண்டும். அதுபோல மறு கையாலும், மாறிச் மாறிச் செய்தல் நல்லது. சிறிது கடினமாக இருந்தாலும் சிரமம் பாராது செய்ய வேண்டும்.

12) கால்களைச் சேர்த்து வைத்திருந்து, இரண்டு கைகளிலும் எடைக் குண்டுகளுடன் தலைக்கு மேலே கைகளை விறைப்பாக உயர்த்தி வைத்திருக்க வேண்டும். பிறகு அங்கிருந்து முன் கையை வளைத்து, தலைக்குக் கீழே முதுகுவரை (தோள் பட்டையைத் தொடும் வரை) கொண்டு வரவேண்டும்.

இதை ஒவ்வொரு கையாக மாற்றி மாற்றிச் செய்யலாம். இரண்டு கைகளையும் இணைத்தாற்போல் ஏற்றியும் இறக்கியும் செய்யலாம்.

13) தரையில் மல்லாந்து, தலைக்குப் பின்புறம் கைகளை முழு அளவு நீட்டிப் படுக்க வேண்டும். பிறகு மெதுவாக எழுந்து, குனிந்து (முழங்காலை வளைக்காமல்) பாதங்களைத் தொடவேண்டும். பிறகு முன்போலவே படுக்க வேண்டும்.

14) மல்லாந்து தரையில் படுத்து, மார்புக்கு மேலே கைகள் நீளும் வரை எடைகளைப் பிடித்து பிறகு ஒரு கை முன் பக்கம் தொடைப் பக்கம் வர, இன்னொரு கை தலைப் பக்கம் செல்லுமாறு பிரித்து ஏற்றி இறக்கிட வேண்டும். இப் பயிற்சி அரை வட்டச் சுழற்சி போல் அமைய வேண்டும்.

குறிப்பு : எல்லா பயிற்சிகளையும் பலமுறை செய்க 10 பவுண்டு அல்லது 8 பவுண்டு எடையுள்ள குண்டுடன் செய்க. 5 பவுண்டுள்ளதாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. பயிற்சியைத் தொடரலாம்.

பயிற்சிகளை அவரசப்படாமல், நிதானமாக ஆர்வம் குறையாமல் செய்திட வேண்டும்.

2. எடை ஏந்தி (Bar Bell)

4 அல்லது 6 அடி நீளமும் ஒரு அங்குல விட்டமும் உள்ள கடப்பாரை (Bar) போன்ற ஓர் இரும்புக் கம்பி: அதன் இருபுறமும் இரும்புத் தட்டுக்களை (Discs) மாட்டி வைக்கக்கூடிய அளவுக்குத் தடுப்பான்களும் (Collars), தட்டுகள் மாட்டிய பின் விழாதிருக்க, இறுக்குகின்ற மரைகளும் (Screws) கொண்டிருக்கும் பயிற்சிச் சாதனத்தையே நாம் எடை ஏந்தி என்கிறோம்.

எடைக்கான இரும்புத் தட்டுக்களின் எடைகள் 5 பவுண்டிலிருந்து தொடங்கி 50 பவுண்டுகள் வரை இருக்கும்.

பயிற்சிப் பள்ளியிலோ, பூங்காவிலோ சென்று பயிற்சி செய்வோருக்கு, பயிற்சி சாதனங்கள் அங்கேயே கிடைக்கும். ஆனால், தங்கள் வீட்டிலேயே இருந்து, பயிற்சி செய்ய விரும்புவோர், எவ்வளவு எடைகள் வாங்கவேண்டும் என்ற ஓர் கேள்வியை எழுப்பலாம். அது அவர்கள் பொருளாதார வசதியையும், எடை தூக்கும் உடல் திறனையும் பொறுத்திருக்கிறது.

ஆனால் அவர்கள் குறைந்த அளவாவது வாங்கத்தான் வேண்டும். அந்த அளவு 100 பவுண்டுக்கும் குறையவே கூடாது. தொடக்கத்தில் அந்த எடை அவ்வளவு தேவைப்படாவிட்டாலும், நாளாக நாளாகத் தேவைப்படும். அந்த எடைகள் எடைப்பயிற்சிக்கு மட்டும் போதும், பளு தூக்கும் பயிற்சிகளுக்குப் போதாது. வேண்டும் போது மீண்டும் வாங்கிக் கொள்வதே சாலச் சிறந்தது.

பயிற்சியில் நல்ல பழக்கம் உள்ளவர்கள் குறைந்தது 2 மணி நேரம் செய்வார்கள். தொடக்க நிலையாளர்களுக்கு அதிகம் ஓய்வு தாராது தொடர்ந்து செய்தால் 30 நிமிடங்களே போதுமானது. ஆனால் அவர்கள் செய்யக்கூடிய இயல்பான நேரம் ஒரு மணியாவது இருந்தால் நல்லது: இருக்க வேண்டும்.

எடையுடன் கூடிய பயிற்சியை அநேகர் வாரத்திற்கு மூன்று முறை செய்கின்றனர். ஆனால் குறைந்தது வாரத்திற்கு நான்கு முறையாவது செய்தால் நல்லது.

வாரத்திற்கு ஒரு முறை அல்லது இரண்டு முறை செய்தாலும் பயன் கிடைக்கும். ஆனால் நம்மால் நிறைய பெற முடியும் என்கிறபோது, நாமே ஏன் தடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்?

இப் பயிற்சிகள் ஒன்றுதான் நம்பியவர்களை ஏமாற்றாமல் நல்வாழ்வளிப்பவைகளாக இருக்கின்றன. ஆசையிலும் ஆவேசத்திலும் வாரம் முழுவதுமே செய்வது நல்லதல்ல. ஒரு நாள் கட்டாயம் முழு ஓய்வு உடலுக்குத் தருவது அவசியம். அது தான் தசைகள் வளர்வதற்கு வாய்ப்புமாகும்.

காலை வேளையை விட, மாலை நேரமே பயிற்சிக்கு உகந்த நேரம். இடுப்பில் பெல்ட்டோ, கொக்கிகளோ, இறுக்கமான உடையோ இல்லாமல், காலிலே காலணியுடன் (shoes) (இல்லாவிட்டாலும் பரவாயில்லை) செய்ய வேண்டும்.

முக்கிய குறிப்புகள்: எடை ஏந்தியிலோ அல்லது எடையுள்ள சாதனங்களிலோ பயிற்சி செய்ய விரும்புவர்கள், எடுத்த உடனே எடையுடன் பயிற்சியைத் தொடங்கக்கூடாது. நாம் முன்னே கூறிய எடையிலா

பயிற்சிகளிலே ஒரு சிலவற்றைச் செய்து உடலிலே சூடுண்டாக்கிப் பதப்படுத்திக் கொண்ட உடலின் வளையாத தன்மையையும் தவிர்க்க முடியும். பயிற்சி செய்வதற்கு எளிதாயும் பயன் தருவதாயும் அமையும்.

விரும்பியவாறெல்லாம் இரும்புத் தட்டுக்களை மாட்டி எடை எந்தியுடன் கஷ்டப்பட்டு பயிற்சிகளைச் செய்யக்கூடாது. அதேபோல், கண்ட கண்ட பயிற்சிகளையெல்லாம் நினைத்து நினைத்து செய்யக்கூடாது.

ஒரு உறுப்புக்கென்று ஒரு பயிற்சியைத் தொடங்கினால், அதை குறைந்தது மூன்று முறையாவது செய்யவேண்டும். ஒரு முறை என்பது பல தடவை அதாவது (10க்கு குறையாமல்). அப்பொழுதுதான் அந்த· உறுப்புக்கு இரத்த ஓட்டம் நிறைய கிடைக்கும். அதனால் அது வளர்வதற்கும் வலிமை பெறுவதற்கும் வாய்ப்புக்கள் கிடைக்கும்.

இன்னொன்றையும் நாம் கவனிக்க வேண்டும். அதிகமான எடைகளைத் தூக்கிக் கொண்டு அவதிப்படக்கூடாது. தூக்கக்கூடிய வகையிலே குறைந்த அளவு எடை இருந்தால்தான் ஒரு பயிற்சியை பன்முறை செய்வதற்கும், சரியாகச் செய்வதற்கும். அவயவங்களை நன்றாக முழு அளவு விரித்துச் சுருக்கவும் முடியும்.

பல்லைக் கடித்து, முகத்தைச் சுருக்கிக் கடுமையாக வைத்துக்கொண்டு பயிற்சி செய்வது தவறு. அதனால் முகத்திலே அழகும் பொலிவும் வருவதற்குப் பதிலாக கடுமையான தோற்றமும் வரிகளும் விழ ஏதுவாக இருக்கும் என்பதை மனதில் இருத்தி, புன்சிரிப்புடன் கூடிய முகமாக, இயல்பாக இருந்து பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும்.

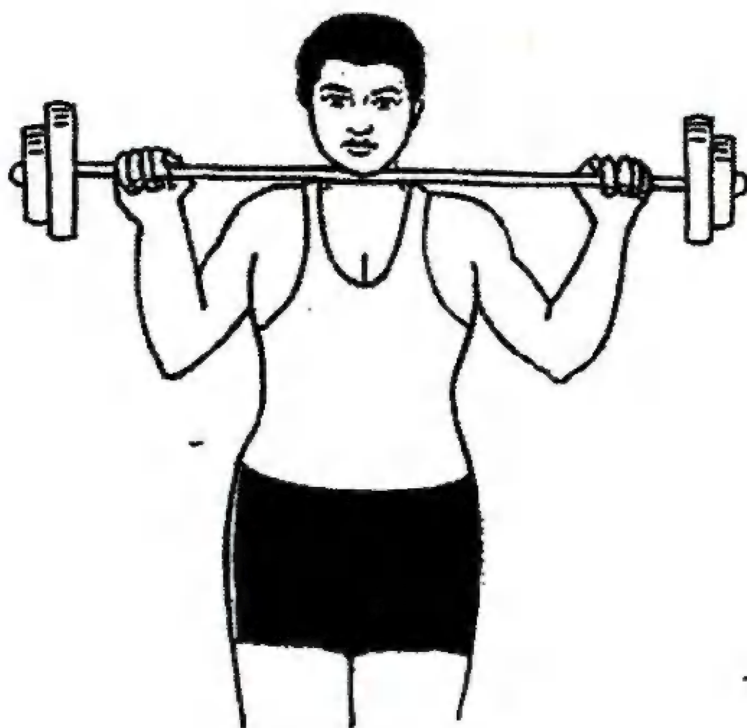
மார்புத் தசைகளுக்கான பயிற்சிகள்

(Chest Muscles)

1. மார்புக்குக் கொண்டு வருதல் (Clean)

கீழே இருக்கும் எடை ஏந்தியை மார்புக்கு மேலே உள்ள தொண்டையின் முடிச்சு, தோளுக்கு இணையாகத் தூக்கி வைக்க வேண்டும்.

அப்பொழுது முழங்கை மடிந்து, தாங்கியிருக்கின்ற கால்கள், உடல் மார்பு அத்தனையும் நேராக விறைப்பாக இருக்க வேண்டும். கீழே இருக்கும் எடை ஏந்தியை எடுக்கும்



"எடைஏந்தி" மார்புக்கு வந்தவுடன், கைகளின் புறங்கைகள் முகம் நோக்கியிருக்க, உள்ளங் கைகள் மேல் புறமாக இருக்க, எடை முழுதும் கட்டைவிரல் அடிப்பகுதியில் விழுந்திருக்கும் முழங்கைகள் மேல்

தூக்கி விறைப்பாக இருக்கவும். தூக்கும்போது வேகம் (Speed) அவசியம்.

முதுகு, கால்கள் இன்னும் மற்ற உடலின் பாகங்கள் எடையைத் தாங்கிக் கொள்ளுமாறு முதலில் நிற்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். இதுதான் மற்ற எல்லா பயிற்சிகளுக்கும் ஆதாரம் என்பதால், இந்த அடிப்டைப் பயிற்சியை சரியாக, அதாவது பலமுறை ஏற்றி இறக்கிப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

2. மேலே உயர்த்துதல் (Press)

மார்பளவுக்கு முன்னே கொண்டுவந்ததுபோல, தூக்கி வைத்து மூச்சை நன்றாக உள் இழுத்துக் கொண்டு, முகத்திற்கு முன்னதாக அதைத் தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, சிறிது நேரம் வைத்திருந்து பின் இறக்கிவிட வேண்டும்.



இறக்கிய பின்னரே மூச்சை விட வேண்டும். எடை மேலே இருக்கும் போது உடலோ கைகளோ ஆடக் கூடாது. 30 பவுண்டிலிருந்து தொடங்குக. பல முறை செய்க.

பயன் : பின்புறத் தசைகளுக்கும், பின் கைப் பகுதியான முத்தலைத் தசைகளுக்கும் (Triceps) சிறந்தது.

3. கழுத்தின் பின் இருந்து உயர்த்துதல் (Back Press)

மார்பளவுக்கு எடை ஏந்தியைக் கொண்டு வந்து பின் தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, பின்பு கழுத்தில் இறக்கி வைக்கவும். உடனே முன்பு பிடித்திருந்த கைப்பிடியை அகற்றி, இன்னும் கொஞ்சம் அகலமாகப் பிடித்திருக்க வேண்டும். கை நீளத்திற்கு முடிந்தவரை உயர்த்திய பின் கீழிறக்கும் போது கழுத்திலுள்ள முதுகெலும்பின் மீது ஒவ்வொரு முறையும் சரியாகப் படுகிறதா என்று கவனித்தே பயிற்சியைத் தொடர வேண்டும்.30 பவுண்டு

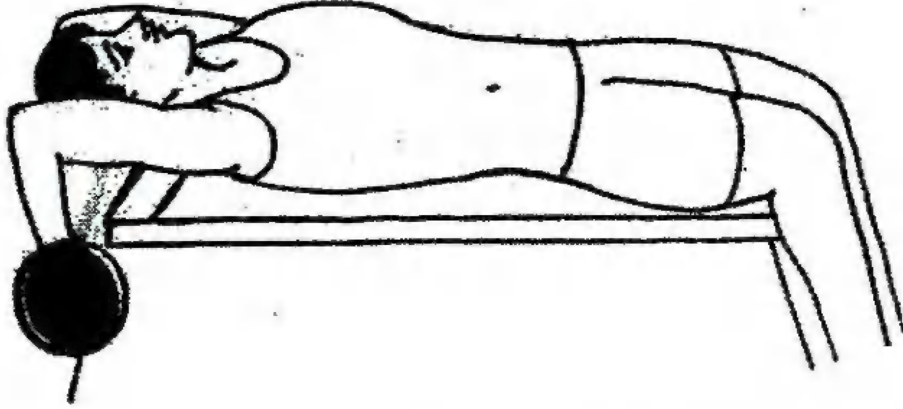
மூச்சு: எடை ஏந்தியை உயர்த்தும் முன் மூச்சிழுத்து, இறக்கிய பிறகு மூச்சுவிட வேண்டும்.

பயன்: மேலே உயர்த்தும் பயிற்சியை விட இது சிறிது கடினமானது என்றாலும் சிறந்தது. முதுகின் மேல் அமைந்திருக்கும் பகுதிகளுக்கும், பின் கைப் பகுதியிலுள்ள முத்தலைத் தசைகளுக்கும் நல்லது. வளைந்த தோள் அமைப்பும் கூன் விழுந்த தோற்றமு உள்ளவர்கள் செய்தால் வளைந்திருக்கும் கூனும் நிமிரு

4. மல்லாந்து மேலே உயர்த்துதல் (Arm Pull over)

பலகை (Bench) ஒன்றில் மல்லாந்து படுத்து, மார்புக்கு நேராக எடை ஏந்தியை வைத்திருந்து, பிறகு மார்புக்கு மேலே நேரே உயர்த்திய பின், அங்கிருந்து தலைக்குப் பின்புறம் கொண்டு வந்து முடிந்தவரை முழங்கை நன்றாக நீண்டிருக்க) கைகளை விறைப்பாக நீட்டியிருக்க வேண்டும். கம்பியில் உள்ள

கைப்பிடிகளைக் கொஞ்சம் அகலமாகப் பிடித்திருப்பது நல்லது. இடுப்புப் பகுதியானது எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் நகரவோ அசையவோ கூடாது (40 பவுண்டிலிருந்து தொடங்குக)



மூச்சு : மார்புக்கு மேல் எடை இருக்கையில், மூச்சை இழுத்து, தலைக்கு பின்புறம் போகும் வரை வைத்திருந்து பிறகு, திரும்பக் கொண்டு வரும் வரை மூச்சை வைத்திருந்து, அதன்பிறகு பழைய நிலைக்கு வந்த பிறகே மூச்சுவிட வேண்டும்.

பயன் : தோள் பட்டைகளுக்கும் மார்புக் கூட்டிற்கும், விலா எலும்புகளுக்கும் வலுவூட்டக்கூடிய ஒன்று, மார்பினை விரித்து மார்பறைகளை நன்றாக அழகூட்டி விரிவடையச் செய்யும்.

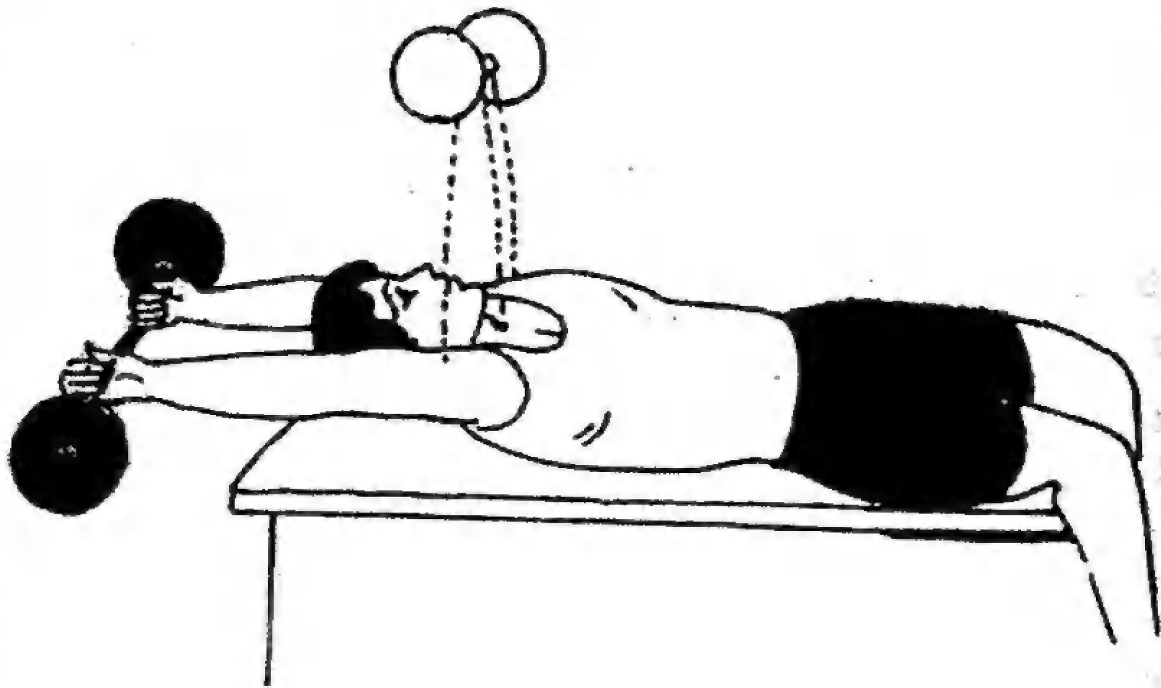
5. மல்லாந்து கைப்பிடி உயர்த்துதல்
(Bent Barm Pull over)

மல்லாந்து படுத்திருந்து, கம்பியை அருகே இருபுறமும் பிடித்து மார்புக்கு மேலே உயர்த்தி, அங்கிருந்து தலைக்குப் பின்புறம் முகத்தருகே முழங்கை நீளும் வரை கொண்டு சென்று, அதன் பிறகு பலகைக்கு

அப்பால் முழங்கையை மட்டும் எடையுடன் வளைக்க வேண்டும். சிறிது நேரம் கழித்து மீண்டும் முன்னிருந்த நிலைக்கே எடையைக் கொண்டு வரவேண்டும். இடுப்பு எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் அசையக்கூடாது. (20 பவுண்டு தொடக்கத்தில் போதுமானது).

மூச்சு : முன் பயிற்சி போலவே

பயன் : மார்புக்கும் முத்தலைத் தசைகளுக்கும் நல்லது.



6. பலகையிலிருந்து உயர்த்துதல்

(Bench Press)

பலகையில் அல்லது தரையில் இருந்து கொண்டு இப்பயிற்சியைச் செய்யலாம். ஆனால் பயிற்சிக்கு பலகைதான் சிறந்தது.

மல்லாந்து படுத்தபடி மார்புக்கு மேல் எடை ஏந்தியை வைத்திருந்து, பின் மார்புக்கு மேலே உயர்த்துதல்.

தோள் அளவை விட, கொஞ்சம் அகலமாகவே கைப்பிடி கம்பியில் இருக்க வேண்டும். மார்புக்கு நேராகவே இறக்க வேண்டும். வயிற்றுப் பக்கமோ தலைப் பக்கமோ எடை போகக்கூடாது. கால்கள் இரண்டும் தரையிலே ஊன்றிருக்க வேண்டும். தலைக்கு அருகிலே துணைக்கு ஆள் (ஆட்கள்) வைத்துக்கொண்டு இப் பயிற்சியைச் செய்வது நல்லது.

மூச்சு : எடையைத் தூக்கும்போது மூச்சிழுத்து இறக்கும் வரை வைத்திருந்து, இறக்கிய பின்னரே மூச்சை விட வேண்டும்.

பயன் : ஓட்டப் பந்தயக்காரர்களுக்கும் விளையாட்டு வீரர்களுக்கும் சிறந்த பயிற்சி இது. மார்புத் தசைகள், மற்றும் முதுகுத் தசைகளுக்கும் சிறந்தது.

7. மார்புக்கு உயர்த்துதல்

(Upright rowing)

நிலை: முன் பயிற்சியை போலவேதான்.

எடை ஏந்தியின் கம்பியின் நடுவில் கணுவிரல் வெளியே தெரியுமாறு கைகளை சேர்ந்தாற்போல் பிடித்திருக்க வேண்டும். முன் கைகள் மடங்க, மார்பில் இருக்கும் எடையை ஒரே மூச்சில் மார்புக்கு மேலே கைகள் முழு அளவு நீளும்படி உயர்த்தி, அதே போல் மீண்டும் மீண்டும் இறக்கி ஏற்றிச் செய்யவும். 30 பவுண்டு எடை போதுமானது.

மூச்சு : முன் பயிற்சி போலவே தான்

பயன் : மார்புக்கும் மார்புத் தசைகளுக்கும், பின் முதுகு தசைகளுக்கும் நல்லது.

8. குனிந்தபடி உயர்த்துதல் :

(Bent over rowing)

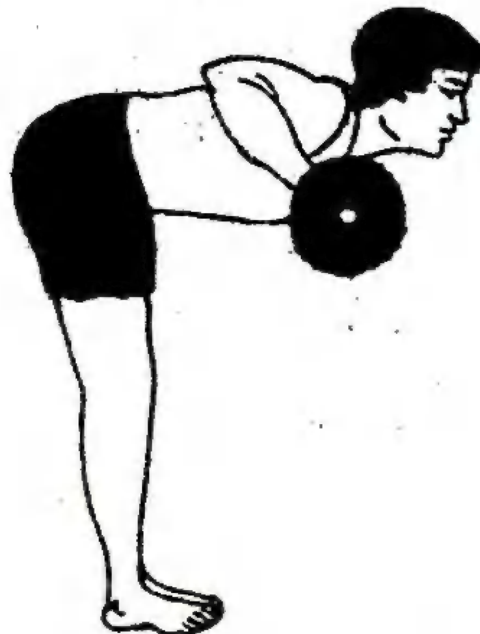
கால்களை அகலபரப்பி, கால்களுக்கு இணையாக உடம்பைக் கொஞ்சம் வளைத்து நின்று, அகலமாக கம்பியினை இருபுறமும் பிடித்தவாறு, கீழே இருக்கும் எடை ஏந்தியைத் தூக்கி மார்பு வரை கொண்டு வர வேண்டும். உடல் அதிகமாக வளைவதோ பின்னால் நிமிர்வதோ இன்றி, ஒரே நிலையில் செய்ய வேண்டும். 30 பவுண்டு.

மூச்சு : முன் பயிற்சி போலவே

பயன் : முதுகை ஒட்டிய தசைகள், பின் கை முத்தலைத் தசைகள், பின் கைத் தசைகள் முழுமைக்கும் சிறந்தது.

9. எடையுடன் குனிந்து நிமிர்தல் :

கால்களை தூக்கி வைத்து எடை ஏந்தியை கழுத்தின் பின்புறமாகத் தூக்கி வைத்து, அதிலிருந்து தலை விறைப்பாக உயர்ந்திருக்க முன்னுக்கு நன்றாகக்



குனிந்து, வளைந்து நிமிர வேண்டும். கால்கள் அழுத்தமாகவும், தலை நிமிர்ந்தும் எப்பொழுதும் இருக்க வேண்டும். (25 பவுண்டு)

மூச்சு : குனியும்போது நன்றாக மூச்சிழுத்து, நிமிர்ந்தவுடன் மூச்சை விட வேண்டும்.

பயன் : கால்களுடைய தசை நார்களை வலுப்படுத்தவும் நிமிர்ந்து நிறகக்கூடிய உடலமைப்பைப் பெறவும் பயன் தருகிறது.

10 பெரும் எடைத் தூக்குதல்

(Dead Lift)

அதிகமான எடைகளைச் சேர்த்து, இப்பயிற்சியைச் செய்யவேண்டும். எடைப்பயிற்சியில் அதிக அனுபவமும், பழக்கமும் உள்ளவரே இதைச் செய்ய வேண்டும். இல்லையேல் மூச்சுப்பிடிப்பு (Catch) ஏற்பட்டு விடும். இப் பயிற்சியை மூன்று விதமாகச் செய்யலாம்.

(அ) எடை ஏந்தியினை இயல்பாகத் தூக்குவது போல் உள்ள இடத்தில் பிடித்து, எடையை இடுப்புவரைத் தூக்கி உயர்த்த வேண்டும். அப்போது மார்புத் தசைகளை முன்னுக்குக் கொண்டு வந்து விறைப்பாக்கி வைக்க வேண்டும்.

(ஆ) எடை ஏந்தியைக் கால்களுக்கு இடையே இருக்குமாறு வைத்து, வலது கால் முன்னேயும், இடது கால் பின்னேயும் இடது கை கணுவிரல் பின்புறமும் இருப்பது போல் கம்பியைப் பிடித்துக் எடையைத் தொடை வரைத் தூக்க வேண்டும்.

(இ) முன் பயிற்சி போலவே (ஆ) இடது காலை முன்னே வைத்து கைகள் கம்பியைப் பிடிக்கும் அமைப்பிலும் இடது கை கணுவிரல் முன்னே வருவது போலவும் மாற்றி வைத்து எடையை உயர்த்த வேண்டும்.

எடையைத் தூக்கி நிற்கும்போது நிமிர்ந்த நெஞ்சு நேர்கொண்ட பார்வையுடன், மார்பு விறைப்பாக இருக்க வேண்டும்.

மூச்சு : மேலே தூக்கும் போது மூச்சை இழுத்து, இறக்கியவுடன் மூச்சை வெளியே விட வேண்டும்.

பயன் : உடல் முழுமைக்கும் நல்ல வலுவைத் தரும்.

2. கைத் தசைகளுக்கான பயிற்சிகள்

(Biceps and Triceps)

பலகையிலிருந்து உயர்த்துதல் : கழுத்தின் பின்னிருந்து உயர்த்துதல் போன்ற பயிற்சிகளினால் முன் கை, பின் கைத் தசைகளுக்கு நல்ல வலிமை சேரும். ஆனால் கீழ்வரும் தனிப்பயிற்சிகள் இன்னும் தசைகளைப் பெருக்கவும் உருவாக்கவும் உதவுவனவாகும்.

11. முன் கை வளைய உயர்த்துதல் (curl)

கால்களை அகல வைத்து, கைகள் இயல்பாகத் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும் அளவுக்கு, உள்ளங்கை மேல் நோக்கி இருக்குமாறு, கம்பியின் இருபுறமும் எடை ஏந்தியைப் பிடித்துக் கொண்டு, உடலை சிறிது முன்னோக்கிக் குனிந்து (Bend) உடம்பின் எந்தவித உதவியுமின்றி, எடை ஏந்தியைத் தோளுக்கு முன்புறம் கொண்டு வரவேண்டும். தோளுக்கு வரும்பொழுது. முழங்கைகள் வளைத்து நன்றாக, மேலுயர்ந்து இருக்க வேண்டும்.

இப்பயிற்சியானது கைகளுக்குரிய மற்றப் பயிற்சிகளிலும் சிறந்தது. இதே முறையில் உட்கார்ந்தும் செய்யலாம். இவ்வாறு கைகளை வளைத்து எடையை மேலே உயர்த்தும் போது தசைகள் இறுக்கமாவது நமக்கு நன்கு புரியும். 20 பவுண்டு போதுமானது.

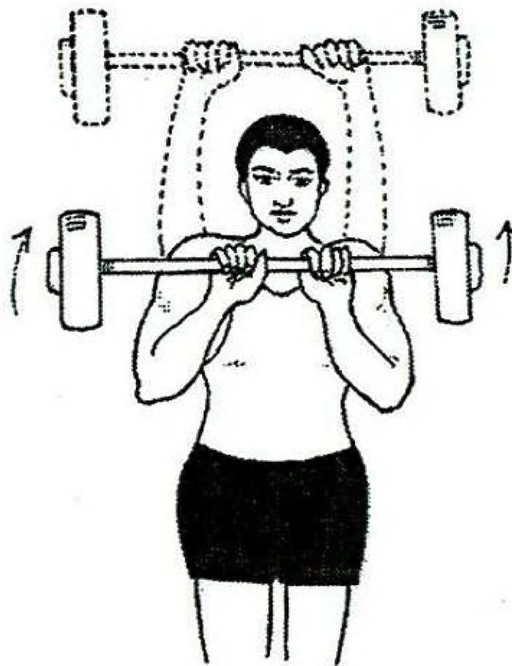
மூச்சு: தோளுக்கு உயர்த்தும் போது மூச்சிழுத்து, கீழே சாதாரண நிலைக்கு வந்தவுடன் மூச்சை விட வேண்டும்.

12. தலைக்கு மேலிருந்து இறக்குதல் (Triceps Stretch)

கால்களை அகலவைத்து, எடையை மார்பிற்கு உயர்த்துதல் போன்ற அளவுக்கு உள்ளங்கைகள் மார்பைப் பார்க்குமாறு கம்பியை குறுகப் பிடித்து

தலைக்கு மேலே கை நீளும் அளவுக்கு உயர்த்த வேண்டும். பின் அங்கிருந்து, தலைக்குப் பின்புறம் முழங்கைகள் மட்டும் மடித்து, அதே இடத்தில் இருக்க, வேண்டும். இது போல் பலமுறை செய்க. 20 பவுண்டு.

இந்தப் பயிற்சியை உட்கார்ந்த நிலையிலும் செய்யலாம்.



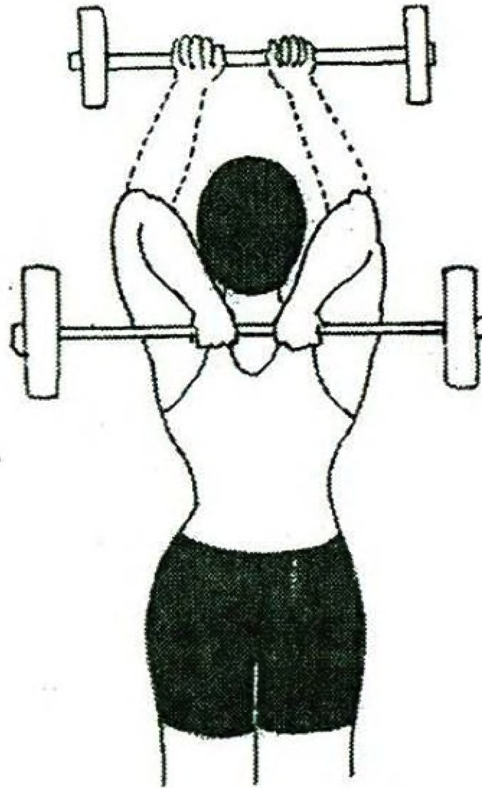
13. மல்லாந்து படுத்து மேலிருந்து இறக்குதல் (Triceps stretch Lying)

பெஞ்சில் மல்லாந்து படுத்தவாறு இந்த பயிற்சியை செய்க. கம்பியின் இடையே குறுகிய அகல அளவு உள்ளங்கை முகத்தைப் பார்ப்பது போல் பிடித்துக் கொண்டு, மார்புக்கு நேரே உயர்த்தி தலைக்கு பின்புறம் பெஞ்சுக்கு அப்பால் முன் கையை மடக்கி, இறக்கி விட வேண்டும். 20 பவுண்டு.

மூச்சு விடுதல் : முன்பயிற்சி போலவே

14. பின்புறமிருந்து இறக்குதல்

காலை அகலமாக வைத்து, கழுத்தில் எடை ஏந்தியை வைத்திருக்க வேண்டும். குறுகிய அளவு கைப்பிடி இருக்க எந்தவித உடல் அசைவும் இன்றி, கைகளை விறைப்பாக வைத்து இன்னும் முடிந்தவரை கழுத்துக்குக் கீழே இறக்கிப் பின் கழுத்துக்கு ஏற்ற வேண்டும். 20 பவுண்டு.



பின்கைத் தசைகள் இப் பயிற்சியால் நல்ல பயன்களைப் பெறும்.

தொடைத் தசைகள் (Thigh Muscles)

15 எடையுடன் உட்கார்ந்து எழுதல் (Squat with weight)

எடை ஏந்தியை கழுத்தில் சுமந்தவாறு இரு கைகளாலும் கம்பியின் இருபுறமும் பிடித்துக்கொண்டு குதிகால் எப்பொழுதும் தரையில் இருக்குமாறு கால்களை அகல வைத்து தொடைத் தசைகள் அழுந்தக் கடைசிவரை முழங்காலை மடக்கி உட்கார்ந்து எழ வேண்டும். 50லிருந்து 100 பவுண்டு வரை எடை இருக்கலாம்.



குதிகால் தரையிலே இருக்கக் கஷ்டமானால், காலுக்குக் கீழே ஒரு இரும்புத் தட்டைப் (Iron Plate) போட்டு முன்பாதம் தரையில் இருக்குமாறு அமர்ந்து செய்யலாம். உடலில் எவ்வித நடுக்கமும் வராதவாறு, தூக்கமுடிந்த எடைகளையே பயன்படுத்த வேண்டும்.

மூச்சு : மூச்சிழுத்துக் கொண்டு உட்கார்ந்து பிறகு எழுந்து நின்று மூச்சை விட வேண்டும்.

பயன் : இந்தப் பயிற்சி தொடைகளுக்கு மட்டுமல்ல, உடலுக்குப் பளுவைத் தாங்கும் நல்ல சக்தியையும், ஆற்றலையும் பரந்த மார்பையும் கொடுக்கிறது. விளையாட்டு வீரர்களுக்கு இது சிறந்த பயிற்சியாகும்.

எல்லாப் பயிற்சிகளையும் பல முறை செய்க. பயன் பெறுக.

நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்

